# عوامل الصحة النفسية السليمة

دكتور
**نبيه إبراهيم إسماعيل**
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنوفية

**إيتراك للنشر والتوزيع**
طريق غرب الماظة - مصر الجديدة

رقم الإيداع

٢٠٠١/١٨٤٣٨

الترقيم الدولى I.S.B.N.

977-5723-60-4

**ايتـــراك للنشـــر والتـــوزيع**

طريق غرب مطار ألماظة عمارة (١٢) شقة (٢) ص.ب : ٥٦٦٢

هليوبوليس غرب – مصر الجديدة

القاهرة ت : ٤١٧٢٧٤٩ فاكس : ٤١٧٢٧٤٩

*** إهـــــــــداء ***

إلي كل أب ، وكل أم ، وكل معلـــم يحســـن الغـــرس..

إلي كل من علمني حرفا ، واكسبني خبرة، وأسهم في نموي..

أهـــدي بكل الحـــب والتقدير والاحترام هذا العمل داعيا

الله سبحانه وتعـــالي أن ينفـــع به الناس جميعا.

أ.د/ نبيـــه إبراهيم إسماعيل



وما من كاتب إلا سيفنى

ويفني الدهر ما كتبت يداه

فلا تكتب بيدك غير شيء

يسرك في القيمة أن تراه

# الفصل الأول

## ( علم النـفس ومفهوم الصحة النـفسية )

- مقدمة
- المقصود بعلم الصحة النفسية
- مفهوم الصحة النفسية
- مدارس علم النفـــس
- مظاهر الصحة النفسية

**مقدمة :**

يتفق الناس جميعاً على أن من حق الإنسان أن يعيش حياته فى راحة وهدوء نفس عبر مختلف مراحل العمر ، ولهذا يهتم الناس جميعهم على اختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والاقتصادية بصحتهم النفسية ، انطلاقاً من مسلمة مؤداها أن الاهتمام بالصحة الجسمية وحدها لا يكفى لتحقيق حياة مشبعة ، بل لابد من أن يصحبها مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة ، ولعل هذا بعض ما دعا عبد السلام عبد الغفار ( ١٩٧٦، ص ٤ ) إلى القول : " بأن حياة يحياها الفرد وهو سقيم نفسياً لا تقل ضيقاً عن حياة يحياها هذا الفرد وهو عليل الجسم . بل أن صحة نفسية سليمة قد تساعد أو تهون من قسوة المرض العضوى ."
ولهذا يهتم الناس بتحديد ومعرفة ماهية الوسائل التى تكفل للفرد إمكانية الوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة . بحيث يتمكن الفرد مع هذا المستوى ومن خلاله من ممارسة أدواره الحياتية المتعددة بصورة طبيعية وينحو الناس فى سعيهم لتحقيق هذه الغاية مناح عدة يتفق كل منها مع ما يسود هذه الجماعة أو تلك من عادات و تقاليد ، وقد أشار إلى هذا عبد السلام عبد الغفار مؤكداً مدى اهتمام

الناس بالصحة النفسية عندما أوضح أن الناس يهتمون " منذ القدم بشئونهم الصحية الجسمية منها و النفسية ، وإن اتخذ الاهتمام بالصحة النفسية أو الجانب النفسى صوراً مختلفة ، وما من شك فى أن بعض العادات القديمة كاستخدام التمائم ، والتعاويذ ، وإقامة حلقات الزار ، واللجوء إلى من يدعون السحر ، وكتابة الاحجبة كانت محاولات ممن اشتكى مرضاً بغير سبب عضوى للتخلص مما يشكو منه ".

ويتفق العلماء و الباحثون الذين يعملون فى هذا المجال على أهمية العناية بالصحة النفسية على أساس أن الصحة النفسية السليمة للفرد تجعله أكثر قدرة على مزاولة أعماله بحيوية و نشاط ؛ ومن بين هؤلاء جورج كروس George kraus (١٩٥٢) مستشار هيئة الصحة العالمية لشئون الصحة النفسية الذى زار مصر ووضع تقريراً عن الصحة النفسية لطلاب الجامعات أشار فيه إلى ضرورة العناية بالصحة النفسية لهؤلاء الطلاب ، بعد أن اكتشف أنهم يعانون من العديد من المشكلات التى يمكن أن تؤدى إلى اعتلال صحتهم النفسية ، ويترتب عليها ابتعادهم عن دائرة الصحة النفسية السليمة.

وبالتالى فليس من المستغرب أن يهتم كثير من العاملين في مجالات الصحة النفسية بتأكيد أهمية الدور الذى تقوم به الصحة النفسية السليمة فى حياة الإنسان عبد العزيز القوصى ( ١٩٥٢ ) ، محمد كامل الخولى ( ١٩٦٤ ) ، عبد السلام عبد الغفار( ١٩٦٦) ،( ١٩٧٦) ، محمد عثمان بخاتى (١٩٦٦) ، ومصطفى فهمى (١٩٦٧) ، ومحمد فاضل الجمالى( ١٩٦٧) ، وكولمان Colman( ١٩٧٢) ، وعبد الرحمن عيسوى(١٩٧٢)، وصموائيل مغاريوس (١٩٧٤) ، وهدى برادة( ١٩٧٤) ،و أحمد عبد العزيز سلامة( ١٩٧٤ ) وغيرهم كثيرون ممن يركزون بصور مختلفة على ضرورة العناية بها ، ويعتبرونها غاية الإنسان فى حياته ، وسبيل المجتمع إلى البنيان المتماسك ، نظراً لما يصاحبها أو يترتب عليها من مناخ نفسى يحقق الأمن والهدوء للإنسان .

ومن هذا المنطلق اتجه علماء النفس والمهتمون بالصحة النفسية على المستوى الدولى منذ سنوات مضت إلى تكوين المنظمات العالمية ، بهدف الحث على القيام بالدراسات والبحوث العلمية وتشجيعها حتى يمكن الكشف

عن ماهية الأسباب التى تكمن وراء الأمراض النفسية والتوصل إلى سبل معاونة الإنسان فى التخلص مما قد يصيبه من هذه الأمراض بحيث يستطيع الإنسان أن يعيش حياة فعالة ومثمرة .

وإذا كانت دولة كالولايات المتحدة الأمريكية تستأثر بعدد كبير من الهيئات والمنظمات التى تسعى لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية لشعوبها ، فإن دول العالم النامى تبدو فى حاجة ماسة إلى مثل هذا النوع من الخدمات ويشير كولمان ( ١٩٧٢ ) فى تقرير لمنظمة الصحة العالمية إلى أن شعوب الدول النامية فى أمس الحاجة إلى العناية بصحتهم النفسية .

ومما يزيد من ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية فى الدول النامية – ومصر من بينها – هو معرفة مدى إدراك الدول المتقدمة لأهميتها فى بناء المجتمعات ونموها . حيث بلغ اهتمام النوع الأخير من هذه الدول حداً أصبحت معه تخاف على نفسها من أية اضطرابات تحدث فى الدول الأخرى خشية أن تنتقل إليها على أساس أن ما يحدث من مشاكل أو توترات أو اضطرابات دولية قد تنعكس على هذه

الدول أو تلك بصورة أو بـــأخرى .

ولذلك فهم يدعــون إلــى العنايــة بالصحــة النفســية فــى مختلف دول العالم بهدف حماية أنفســهم مــن خطــر الأمــراض النفسية كى يستطيعوا العيش فــى حيــاة هادئــة مطمئنــة ، وقــد تردد هذا المعنى لدى " كولمـــان " ( ١٩٧٢) عندمــا أوضــح أن الاهتمام بتحقيق الصحة النفسية فى دولة ما بمعـــزل عــن بــاقى دول العالم يبدو أمراً بالغ الصعوبة. حيــث يــرى هــذا البــاحث أن الاضطرابات النفسية ومــا يحــدث مــن توتــرات دوليــة أو تفرقة عنصرية ، وما يشيع من فقر ، وما ينتشــر مــن مشــاكل مرتبطة ببعضـــها فــى دول العــالم يؤثــر علــى بقيــة الــدول الأخرى بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، ويؤكــد هــذا البــاحث علـــى أن ما يقـــدم أو يبــذل مــن جــهد لتقليــل الصــراع الدولى ، وتحسين أوضاع البشرية يمكن أن يســاهم فــى برامــج دولتهم الخاصة بالتقدم الاجتمــاعى و الصحــة النفســية وتحقيــق عالم أفضل للإنســان .

وإذا كان من المسلم به فـــى الــدول المتقدمــة أن الصحــة النفسية ذات أهمية كبيرة بالنسبة للفـــرد والمجتمــع علــى حــد سواء ، وإذا كان هذا التسليم يســتتبعه ضــرورة توافــر الجــهود

المادية والأكاديمية فى هذه الدول وتضافرها ، فإن حاجة الدول النامية لمثل هذا الاهتمام تبدو أكبر وأشد . حيث إنها فى حاجة ماسة إلى استثمار جهود وإمكانات كل أبنائها ، وهى عملية تتوقف على قدر ما تتيحه هذه الدول ، أو توفره لأبنائها من مناخ نفسى يمكنهم من حسن استثمار كل ما لديهم من قدرات وإمكانات بما يؤدى إلى رفع مستوى كفائتهم فى العمل ، وزيادة الإنتاج على نحو يكفل لمجتمعات هذه الدول بسرعة الانتقال من الواقع الذى تعيشه إلى المستقبل الذى تتطلع إليه .

**المقصود بعلم الصحة النفسية :** وهو العلم الذى يقوم بدراسة السلوك الإنسانى مستخدماً المنهج العلمى لدراسة هذا السلوك ، بهدف محاولة فهم الإنسان ، بما يمكن من يتعامل معه من بناء شخصيته على أساس سليم . وبهدف وقايته مما قد يطرأ عليه من مظاهر الاضطراب النفسى أو العقلى . وبصفة عامة هو العلم الذى يقوم بالدراسة العلمية لصحة الإنسان النفسية . ولذلك فهو يحاول الكشف عن أسباب التوافق الشخصى والاجتماعى للإنسان ، وتحديد الأسباب التى تحدث الاضطراب فى الشخصية ، ومحاولة التعرف

على أنواع هذه الاضطرابات ، من منطلق أن الكشف عن أسباب ما يصيب الإنسان من أزمات نفسية أو أمراض عقلية يساعد مساعدة فعالة فى محاولة إزالة هذه الأسباب . بما يتيح للإنسان أن يحيا حياة يشعر خلالها بالسواء . وفيما يلى عرض لبعض الأسباب التى تسبب الاضطراب والأزمات النفسية للإنسان .

**-عدم إشباع كل من الحاجات الأولية والنفسية .** حيث يتوقف إحداث التوازن فى جسم الإنسان على درجة إشباع الإنسان لكل من حاجته إلى الطعام والشراب والراحة وغيرها من الحاجات العضوية ، لما لها من أثر على إحداث التوازن للكائن الحى . هذا ؛ ولا يقتصر إحداث هذا التوازن على إشباع الحاجات الأولية . بل يتطلب أيضاً إشباع العديد من الحاجات النفسية التى من أهمها الحاجة إلى الأمن والاطمئنان ، والحاجة إلى التقدير والاحترام ، والحاجة إلى النجاح والاستقرار ، والحاجة إلى الانتماء ، وغيرها من الحاجات النفسية التى تسهم بدرجة كبيرة فى إحداث التوازن النفسى الذى ينشده الإنسان . حيث إنه إذا لم تشبع هذه الحاجات وطالت مدة حرمان الإنسان منها أدى ذلك إلى

إحداث التوتر والاضطراب فـــى مختلــف جوانــب الشــخصية . وإذا ما حـــال بيـــن إشـــباع هـــذه الحاجـــات حـــائل مـــادى أو اجتماعى ، فإنه يتجه إلى أساليب غير ســـوية بمـــا يـــؤدى إلـــى مزيد من إحداث الاضطراب والخلل فـــى الشـــخصية .

-**عدم معرفة الإنسان لنفسه ، وإدراكـــه لقدراتـــه** . حيـــث يؤدى ذلك إلى تورط الإنسان فـــى مواقـــف ليـــس لديـــه القـــدرة على مواجهتها ، كالتحاق طـــالب بكليـــة ليـــس لديـــه الإمكانـــات والاستعدادات التـــى تمكنـــه مـــن مواصلـــة الدراســـة بـــها ، أو ممارسته لأى نوع من أنواع النشـــاط التـــى لا تؤهلـــه إمكاناتـــه الواقعية لمزاولتها . إن عدم معرفة الإنسان لذاتـــه يجعلـــه يـــزج بنفسه فى مواضع تجلب له مزيـــدا مـــن التوتـــر والاضطـــراب نتيجة لإحساسه بالفشل فـــى المواقـــف الســـابقة . الأمـــر الـــذى يجعله يعجز عن مواجهة مـــا يعـــترض حياتـــه مـــن مشـــكلات يمكن وصفها بأنها بسيطة سهلة الحل ، نتيجة لمـــا مـــر بـــه مـــن خبرات مؤلمة تسبب فى حدوثها لنفسه . والأمـــر علـــى خـــلاف هذا إذا ما أدرك الإنسان ذاتـــه بمـــا فيـــها مـــن جوانـــب قـــوة ، وجوانب ضعف ، فإنه يقبل على مـــا يســـتطيعه مـــن أعمـــال ، ويجنـــب نفســـه الاشـــتراك فـــى أعمـــال يـــدرك أن إمكاناتـــه

واستعداداته لا تمكنه من تحقيق أى درجة من درجات النجاح إذا ما اشترك فيها . وهكذا تعتبر معرفة الإنسان لنفسه ، وإدراكه لقدراته وإمكاناته واستعداداته عاملاً مهماً فى إحداث التوازن فى شخصيته . والعكس يؤدى إلى اضطراب الشخصية وعدم سوائها .

-**عدم توافر الإمكانات الاقتصادية** . التى تساعد الإنسان على تحقيق ما يسعى إليه من أهداف فى الحياة . حيث إنه إذا رغب الإنسان فى تحقيق أهدافه فى الحياة وكانت لديه القدرات العقلية التى تمكنه من تحقيق ذلك ، وحال بينه وبين تحقيق هذه الأهداف الجانب المادى ، فإنه يصعب على مثل هذا الإنسان أن يحقق السوية فى شخصيته، ذلك لأنه لم يتمكن من تحقيق ما كان يصبو إليه فى الحياة، فهو يشعر من حين لآخر بالإحساس بالنقص والدونية . ولذلك يعد الجانب الاقتصادى من الأسباب الرئيسية فى إحداث التوتر والاضطراب وعدم التوازن فى الشخصية . وعندئذ يمكن القول إن إدراك الإنسان بأن سبب إصابته بالتوتر والاضطراب هو الجانب الاقتصادى أمر ذات أهمية فى إحداث التوازن فيما بعد .

-**عدم توافر الخبرات لــدى الإنســان** ، حيــث إنــه كلمــا كان الإنسان واســع الخــبرة ، أى أنــه خــلال مراحــل عمــره السابقة بالعديد من الخبرات ، واكتسب عن طريقــها عــدداً مــن المهارات التى تمكنه من إشباع الحاجات التــى يشــعر بالرغبــة الملحة فى إشباعها وتم الإشباع بأســلوب ســهل صحيــح ، أدى هذا إلى إحداث التوازن فــى شــخصيته . ولــهذا يؤكــد علمــاء النفس على إتاحة الفرصة أمام الإنســان خــلال مراحــل عمــره المختلفة على إشباع حاجاته الأساسية الأوليــة منــها والنفســية ، وخاصة فى مرحلة الطفولة ، لأنها تمكنــه مــن تحقيــق أهدافــه وإشباع حاجته عن طريق الاختيــار الواعــى الســليم لأســاليب الوصول الصحيحة إلــى أهدافــه وتحقيــق الإشــباع الحقيقــى . ولهذا كان فقدان الإنسان للخبرات ، وعدم اهتمامــه بــها ، مــن بين الأسباب التى تســبب القلــق والاضطــراب لــه . حيــث لا يستطيع اختيار السبل والوسائل التى تحقق لــه إحــداث التــوازن فى حياته ، فيصبح غــير قــادر علــى التميــيز بيــن الأســلوب السليم وغير السليم لمعاملــة غــيره مــن النــاس فــى مختلــف مجالات الحياة . هذا فضلاً عن عدم قدرته علــى تقديــم الدوافــع على غيرها حال تزاحمها رغبــة فــى الإشــباع . الأمــر الــذى يجعله يعيش حياته فى قلق واضطــراب مســتمر .

**-عدم تقبل الإنسان لنفسه ولإمكاناته** . وكما تحدثنا من قبل عن فعالية إدراك الإنسان لذاته فى تحقيق السوية له، فإن عدم تقبل الإنسان لهذه الذات التى أدرك قدراتها وإمكاناتها واستعداداتها ، يؤدى بالإنسان إلى الإحساس بالقلق والاضطراب، واختلال درجة التوازن فى شخصيته من آن لأخر ، حيث يشعر بعدم الرضا عنها ، ورفضها . الأمر الذى يجعله ساخطاً بشكل مستمر بما ينعكس على حياته فى عدم الاستقرار والاطمئنان . والأمر على خلاف هذا إذا ما تقبل الإنسان ذاته بما تحتويه من قدرات وإمكانات واستعدادات فإنه يقبل على عمله راضياً ، فيحقق بهذا الإحساس درجة من النجاح تمكنه من الاستمرار فى الحياة والإقبال عليها ، وإلا عرض نفسه للعديد من مواقف الإحباط التى تشعره بالعجز والفشل ، بما يدفعه إلى استخدام أساليب غير سليمة لتحقيق الإحساس بوجوده كالعدوان على غيره من الناس حتى يلفت الأنظار إليه ، أو يسلك سلوكاً انطوائياً فينعزل عن المجتمع الذى يعيش فيه .

**-عدم توافر المناخ النفسى المناسب** . حيث إنه إذا كان متوفرا للإنسان كافة عوامل وأسباب السوية ، ولم يكن

المناخ العام مناسباً لمزاولة نشاطه ، والاستفادة ممـــا لديـــه مـــن قدرات ، فإن ذلك يؤدى إلـــى الشـــعور بـــالقلق والاضطـــراب، والتعرض لكثير مـــن مواقـــف الإحبـــاط التـــى تعـــوق عمليـــة الاستمرار فى اســـتثمار قدراتـــه . ولـــهذا كـــان تهيئـــة المنـــاخ النفسى العـــام بشـــكل مناســـب ، بمـــا يتيـــح للإنســـان فرصـــة ممارسة حياته بالشكل والأســـلوب الـــذى يرتضيـــه لنفســـه فـــى حدود الإطار العام للمجتمع الذى يعيش فيه مـــن أهـــم الأســـباب والعوامـــل التـــى تجنـــب الإنســـان أســـباب الأزمـــات النفســـية والأمراض العقليـــة .

**-عدم إعطاء الاتجـــاه الدينـــى الـــدور الأساســـى لإحـــداث التوازن فى حياة الإنسان** . حيث يلاحظ أن كثـــيراً مـــن النـــاس لا يربطون بين متغيرات الحيـــاة الماديـــة ، والجـــانب الروحـــى أو المعنوى الـــذى يـــهتم بـــه الديـــن ، ويمعنـــون فـــى إشـــباع حاجاتهم المادية ، دون الاهتمام بإشباع الجـــانب الروحـــى الـــذى من شانه أن يحدث التـــوازن فـــى نمـــط الشـــخصية الإنســـانية ، ولذلك نلاحظ على كثير مـــن أفـــراد المجتمـــع عـــدم الإحســـاس بالرضا الذى يحدثه ارتبـــاط الإنســـان بـــالله ســـبحانه وتعـــالى ، ذلك لأن الجانب المادى يطغـــى علـــى كثـــير مـــن الاشـــباعات

الأخرى وخاصة فى هذا العصـــــر .

هذا ؛ ونلاحظ أن أصحاب مدرسة التحليـــل النفســى كـــان لهم رؤية للدين ، مغايرة للرؤية التى يراهـــا البــاحث الحــالى . حيث يعتبرون أن من يلجأ إلى الدين يعد نوعاً مـــن العجــز فــى مواجهة احتياجات الفرد ، وأنه ليس لديه القــدرة علــى مواجهــة القوة الغريزية لديه . كما أن " فرويد " رائد هـــذه المدرســة قــد اعتبر أن الدين وهم ، ومن أجل هذا اعتبره خطــراً علــى حيــاة الإنســان .

وقد توصل علماء النفس إلى معرفـــة هــذه الأســباب عــن طريق دراسة المرضى النفسيين ، ومع ذلــك فإنـــهم لــم يكتفــوا بكشف هذه الأسباب ، ومحاولـــة إزالتـــها ، بــل ســعوا ونــادوا بضرورة إعادة النظر فــى طبيعــة الإنســان ، والتعــرف علــى حقيقة جوهره ، إنطلاقـــاً مــن أنــه ينبغــى ألا ننتظــر إصابــة الإنسان بالمرض النفسى ، ثــم نقــوم بدراســته للتعــرف علــى أسباب المرض وكيفية إزالة هذه الأسباب . بـــل يجــب دراســة الأصحاء من الناس ، ومعرفة العوامــل الإيجابيــة التــى حققــت السواء النفسى لهم ، وبذلك يتمكنوا مـــن ممارســة عملــهم فــى المجال التطبيقى لهذا العلم . حيث يؤكدون علـــى أهميــة العمــل

وفق المنهج الوقائي ، بهدف تهيئة مناخ نفسـي سـليم ، مشـبع بالعوامل الإيجابية التى تسهم فى الوصول بالإنسـان إلـى أعلـى مستوى من الصحة النفسية السليمة . الأمـر الـذى يمكنـه مـن حماية نفسه من الوقوع فريسة للأمـراض النفسـية أو العقليـة . وهذا يعنى أن هذا العلم بما يتوصل إليه مـن نتـائج الدراسـات، يستطيع أن يحقق هدفه وفـق المنـهج الوقـائى . حيـث يعمـل على تحصين الإنسـان مـن إصابتـه بـأى نـوع مـن أنـواع المرض النفسـى أو العقلـى ، فـى أى مرحلـة مـن مراحـل عمره، وخاصة فى مرحلتى الطفولـة والمراهقـة . بمـا يـؤدى به إلى مستوى أفضل من الصحـة النفسـية السـليمة ، فينطلـق لممارسة دوره فـى الحيـاة بإيجابيـة وفاعليـة ، يتحقـق مـن ورائها الخير للجميع . أمـا بالنسـبة للمنـهج العلاجـي ، فإنـه يعتمد على تحديد نوع المرض ودرجته ، محـاولاً الكشـف عـن أسبابه ، ووضع خطة علاجه ، فيسهم بذلك فـى إزالـة أسـباب المرض ، أو التقليل من حدتـه ، بمـا يمكـن الإنسـان مـن أن يحيا حياة يشعر فيها بالاطمئنان والرضا . ومـن هـذا يفـهم إن اسـتخدام المنـهج الوقـائى ومعرفـة جوهـر حقيقـة الإنسـان الصحيحة الخبرة والتعامل معه على هذا الأسـاس يحقـق أكـبر قدر من السـواء النفسـى ويحـول بيـن وقـوع الإنسـان فـى المرض ثم كشفه وعلاجـه.

## مفهوم الصحة النفسية

تتعدد المناحى المستخدمة لدى علماء النفس والمشتغلين فى مجال الصحة النفسية بصفة عامة فى سعيهم لوضع تحديد أو تعريف لماهية الصحة النفسية السليمة ، وقد ترتب على ذلك تباين التعاريف التى قدمت فى هذا الصدد .

فقد تحدث بعض علماء النفس عن الصحة النفسية السليمة على أساس الخلو أو البرء من الأعراض المرضية ومع التسليم بأهمية البرء أو الخلو من الأعراض المرضية إذا كان للفرد أن يتمتع بصحة نفسية سليمة ، فإنه بلا شك أن معنى الصحة النفسية السليمة يتسع لما هو أكثر من مجرد البرء او الخلو من الأعراض المرضية ، وبالتالى فإن قصر تعريف الصحة النفسية السليمة على هذا الجانب دون سواه ينطوى على نظرة ضيقة لهذه الظاهرة النفسية الهامة .وهذا ما دعا وليم ول William Well (١٩٥٢) إلى القول بأن الصحة النفسية لا تتمثل فقط فى " تحرر المرء من المخاوف وحالات القلق التى لا مبرر لهما، بل تتضمن شعوره بالأمن الذى ينشأ عن معرفته لما ينبغى أن يفعله كى

يدرأ عن نفسه خطـــراً حقيقيــاً " ( ص ١٣ )

وتتفـــق منظمـــة الصحـــــة العالميـــة World Health Organization مـــع تعريـــف " وليـــم وول " حيـــث تـــرى هـــذه المنظمة أن الصحة النفســـية الســـليمة لا يمكـــن أن تحـــدد فقـــط على أساس انتفاء الأعراض المرضية ، أو عـــدم شـــعور الفـــرد بالعجز . بل هى تحدد هذا المفهوم على أســـــاس " مـــدى تكـــامل طاقات الجسم والعقـــل وشـــعور الفـــرد بالســـعادة الاجتماعيـــة ، وبالتالى فهى لا تقتصر على مجرد غيـــاب المـــرض او العجـــز " (كولمـــان ١٩٧٢ ، ١٦ ) وفـــى هـــذا تقريـــر مـــن منظمـــة الصحة العالمية بأن مفـــهوم الصحـــة النفســـية لابـــد أن يكـــون مرتكزاً على أساس تكامل طاقـــات الجســـم والعقـــل بمـــا يحقـــق إحساس الفرد بالسعادة مع أفراد المجتمع الـــذى ينتمـــى إليـــه .

ويتردد هذا المعنى بصورة أخرى لـــدى دانـــا فارنســـورث Dana Farnsworth ( ١٩٥٢) حيـــث يؤكـــد علـــى أن تحديـــد الصحة النفسية السليمة لا يمكن أن يعتمد علـــى " مجـــرد الخلـــو من المرض . بل هو يعتمد على مدى قدرة الفـــرد علـــى القيـــام بالواجبات المنوطة به فـــى المجتمـــع ، وقدرتـــه علـــى التكيـــف الذى يؤدى إلى أقصى حد ممكن من الســـعادة للفـــرد والمجتمـــع

على حد سـواء " ( ص ٢٩٣ )

ويشارك حامد زهران ( ١٩٧٤) غيره ممـن يعملـون فـى هذا المجال ، مؤكداً على أن خلو الفرد مـن أعـراض المـرض النفسى لا يعنى مطلقاً الصحة النفسية السـليمة . بـل لابـد مـن أن يصاحب هذا الشرط ، تمتع الفـرد بصحـة العقـل والجسـم معاً ، حين قـال : " إن الصحـة النفسـية السـليمة هـى حالـة إيجابية تتضمن التمتع بصحـة العقـل والجسـم ، وليسـت فـى الخلو والبرء من أعراض المـرض النفسـى ". ( ص ١١ )

وهكذا يتضح مـن عـرض هـذه التعريفـات أن الاعتمـاد على انتفاء المرض لا يعنى تمتع الفرد بصحـة نفسـية سـليمة . بل لابد من وجود جوانب أخرى أساسية تضـاف لـهذا الشـرط، كما يتضح أيضـا أن هـذه الجوانـب التـى يحددهـا المعـرف تختلف بـاختلاف رؤيـة صـاحب التعريـف لمفـهوم الصحـة النفسية السليمة ، وأنـه ليـس هنـاك تحديـد واضـح لمختلـف أنواع الجوانب التى يمكن أن تعتـبر مؤشـرا للصحـة النفسـية السليمة ، ذلك لأن هنـاك أنواعـا عديـدة مـن الجوانـب التـى يمكن أن يعتبرها الفـرد عوامـل أساسـية تسـهم فـى تحقيـق الصحـة النفسـية السـليمة والـذى تختلـف المجتمعـات فـى

اعتبارها محدداً للصحة النفسية تبعاً لاختلاف خلفيتها الثقافية.

ولهذا يذهب بعض المشتغلين فى مجال الصحة النفسية فى تحديدهم لتعريف الصحة النفسية السليمة إلى الاعتماد على عدد من المظاهر يعتبرونها دليلاً على الصحة النفسية السليمة ، ومن بين هؤلاء جورج برستون George Preston ( ١٩٤٣) الذى يحدد الصحة النفسية على أساس عدد من المظاهر إذا ما توافرت لدى الفرد يعتبر سليماً نفسياً ، ومن بين هذه المظاهر التى أشار إليها تكيف الفرد النفسى فى حدود إمكانات الجسم ، وتوافقه فى المعاملة مع أفراد المجتمع ، وإحساسه الإيجابى بالسعادة والنشاط . ويضع جودا Jahoda ( ١٩٥٨) عدداً من المظاهر التى يمكن أن تحدد معنى الصحة النفسية السليمة منها تقبل الذات واحترام الذات ، ومرونة الأنا ، والقدرة على تحمل الإحباط ، والاعتماد على النفس ، والقدرة على تحمل القلق ، والحساسية الاجتماعية، ويشير شوين Shohen ( ١٩٦٥ ) إلى أن الشخص السليم نفسياً هو من يستطيع أن يتكيف تكيفاً متكاملاً ، ويحدد هذا الباحث التكيف المتكامل على ضوء

عدد من المظاهر منها : القدرة على ضبــط النفــس ، والشــعور بالمســئولية الشــخصية ، والشــعور بالمســئولية الاجتماعيــة ، ويرى " شوين " أن هذه المظــاهر تشــير إلــى إحســاس الفــرد بالصحة النفســية الســليمة ، ويعتــبر نورمــان منــن Morman Munn ( ١٩٦٦ ) أن الصحــة النفســية الســليمة تتحــدد علــى أساس مدى قدرة الفــرد علــى التنسـيق بيــن مختلــف أنــواع النشاط التى يقوم بـــها ، والأهــداف التــى يشــترك فيــها مــع الجماعــة.

بينما يحــــدد فريــق معـــهد دراســة الشــخصية وقياســـها "ببرلكى " مفـــهوم الصحــة النفســية علــى أســاس عــدد مــن المظاهر التى يرون أنها يمكـــن أن تحــدد هــذا المفــهوم مثــل الشجاعة ، والتلقائية ، والأمانة فـــى التفكــير ، وحســن معاملــة النـــاس ،.... ( بـــارون ، ١٩٦٨ ، ٣٨ ) .

كمـــا يذكـــر ماســلو Maslow ( ١٩٧١ ) عـــــدداً مـــن المظاهر التى يمكن أن تحدد مفـــهوم الصحــة النفســية الســليمة منها التزام الشخص بالقيم ، وأن يكون أمينــــاً مــع نفســه ومــع الآخرين ، وأن يكون جريئاً فـــى التعبــير عمـــا يـــراه صوابـــاً ، وأن يتفانى فيما يؤديـــه مـــن أعمـــال ( ص ٥١ / ٥٥ ) . بينمـــا

يؤكد أرنست هليجارد Arnest Hilgard ( ١٩٧٥ ) على عدد آخر من المظاهر يرى أنها تحدد المفهوم ، ومن بين هذه المظاهر إدراك الفرد لحقيقة قدراته ، وقدرة الفرد على ضبط النفس ، والتحكم الإرادى فى السلوك ، واحترام الفرد لذاته وتقبلها ، ... ( ص ٤٥٤ ، ٤٥٥ ) .

وهكذا يتضح مما تقدم أن هذه المجموعة من علماء النفس قد اعتبرت أن الفرد يعد سليماً نفسياً إذا توافرت لديه عدد من المظاهر ، يرون أنها تعبر عن إحساس الفرد بالصحة النفسية السليمة ، ومع ذلك يختلف الباحثون فيما بينهم بخصوص ماهية هذه المظاهر التى يمكن أن تحدد هذا المفهوم باختلاف وجهة نظرهم فيما ينبغى أن يوصف بأنه ذو صحة نفسية سليمة .

هذا ؛ وقد قدم عدد ممن يشتغلون فى هذا المجال العديد من التعريفات فى عبارات عامة لتعبر عن مفهوم الصحة النفسية ، ومن بين هذه المفاهيم ، مفاهيم اعتبرت تكيف الفرد وتوافقه مع البيئة التى تحيط به محكاً أساسياً من المحكات التى يمكن أن تشير إلى الصحة النفسية السليمة ، ومن هؤلاء بوهيم Boehm ( ١٩٥٥ ) الذى يرى أن الصحة

النفسية هى " حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدى إليه من إشباع لحاجات الفرد " ( ٥٢٧ ) ، وفى هذا إشارة بينة على اعتبار التكيف محكاً أساسياً للصحة النفسية .

وتشاركه الرأى رمزية الغريب ( ١٩٦٠ ) حيث اعتبرت أن من يتمتع بالصحة النفسية السليمة هو ذلك " الشخص الذى ينجح فى أن يتكيف مع المجتمع الذى يعيش فيه تكيفاً لا يساعده على أن يعيش فى أمن بينهم فقط ، إنما تكيفاً يشعره بالسعادة فى هذا الوسط " ( ص ١٤ ) وهذا يعنى أنه إذا كان الفرد قادراً على التكيف مع أفراد المجتمع والعيش معهم فى حب متبادل ، فإنه يستطيع أن يتمتع بصحة نفسية سليمة .

ويؤكد أولمان وكراسنر Ullmann & Krasner (١٩٦٩) فى تحديدهما لمفهوم الصحة النفسية على أهمية تكيف الفرد مع المجتمع والتزامه فى سلوكه بما يتوقعه منه المجتمع عندما يريان " أن الصحة النفسية تتضمن الأساليب السلوكية التى يتوقعها المجتمع " وهذا يعنى أن الفرد يعد إنساناً غير سوى عندما يأتى سلوكه مخالفاً لما تعارف عليه المجتمع .

ويرى الباحث الحالى أن الإنسان قد يأتى بسلوك يتفق والمجتمع ولكنه فى الوقت نفسه منافياً تماماً لوجهة نظره ، مما قد يحدث فى نفسه نوعاً من الصراع بين ما يريده المجتمع ، وما يقتنع به شخصياً الأمر الذى يسبب له القلق والاضطراب والشعور بعدم الأمن ، وبالتالى فقد يخرج به عن دائرة الصحة النفسية السليمة .

ويعرف كل من ليلند وروبرت Leland & Robert (١٩٧٠) الصحة النفسية على أنها " التكيف الملائم الذى يتفق مع المجتمعات ومختلف مستويات التعامل التى ينشئ من خلالها الفرد العلاقات الإنسانية التى تحقق الإحساس بالسعادة النفسية " ( ص ٣٣٨ ) ، وهما يؤكدان فى هذا التعريف على أن تكيف الفرد مع المجتمع وتكيفه مع مختلف مستويات تعامله أمر ضرورى ، حتى يتحقق للفرد الإحساس بالسعادة النفسية .

ويرى صموائيل مغاريوس ( ١٩٧٤ ) أن الصحة النفسية مسألة يتمتع بها الفرد بدرجة من الدرجات . حيث يعرفها بأنها " مدى أو درجة التوافق الداخلى بين دوافع الفرد ونوازعه

المختلفة ، وفى التوافق الخارجى فى علاقته ببيئته المحيطة ، بما فيها ومن فيها من موضوعات وأشخاص " ( ص ٧١ ) إلا أنه يرى أن الفرد يستطيع أن يحقق مستوى مناسب من الصحة النفسية إذا استطاع أن يحدث التوازن الداخلى بين نوازعه ، وكذلك التوافق الخارجى سواء كان هذا التوافق مع الإنسان أو التكيف مع الأشياء المحيطة به .

وينادى " صموائيل مغاريوس : بمبدأ نسبية التمتع بالصحة النفسية لاعتقاده بأن مفهوم الصحة النفسية مفهوم ثقافى ، عندما يشير إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يصدر حكماً بالصحة النفسية السليمة للرجل الريفى أو المرأة الريفية باستخدام المقاييس نفسها التى نطبقها على سكان الحضر دون تحفظ ما .

ويرى عبد العزيز القوصى ( ١٩٧٠ ) أن الصحة النفسية هى " التكامل التام بين الوظائف المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التى تطرأ على الإنسان مع الإحساس الايجابى بالسعادة والكفاية" ( ص ٧ ) ويتفق " القوصى " فى هذه الناحية مع من يرون أن الصحة النفسية للفرد لا تتحقق إلا إذا حدث تكامل فى الشخصية نتيجة لتكامل الوظائف النفسية المختلفة

للفـــرد بما يـــؤدى إلى قدرة الفرد علـــى مواجهـــة مـــا يعتريـــه من أزمات فى حياته حتـــى يشـــعر بالســـعادة التـــى تســـهم فـــى تحقيق الكفايـــة .

بينمـــا يـــرى عبـــد الســـلام عبـــد الغفـــــار ( ١٩٧٦ ) أن الصحة النفسية الســـليمة هـــى " حالـــة تكـــامل طاقـــات الفـــرد المختلفة بما يؤدى إلى حسن استثماره لها ، وبمـــــا يـــؤدى إلـــى تحقيق وجوده ، أى تحقيـــق إنســـانيته ( ص ٢١٣ ) وهـــو بـــهذا يؤكد علـــى أن الفـــرد لا يســـتطيع أن يحقـــق الصحـــة النفســـية الســـليمة إلا إذا تكـــاملت طاقاتـــه بشـــكل يـــؤدى إلـــى حســـن استثماره لها بحيث يستطيع الإنسان أن يحقـــق مـــا يصبـــو إليـــه فى حياته ، وهو تحقيق وجـــوده ، أى إنســـانيته .

إلى جانب ما تقدم ، يوجد عدة تعـــاريف للصحـــة النفســـية السليمة يستند كل منـــها إلـــى إطـــار نظـــرى معيـــن يديـــن بـــه أصحابه ومؤيدوه ، ويعتقدون فى صحة مـــا ينطـــوى عليـــه مـــن مسلمات ، وسيتعرض الباحث لوجهة نظـــــر كـــل مـــن مدرســـة التحليل النفسى والمدرسة الســـلوكية ، والمذهـــب الإنســـانى فـــى هذا الصـــدد .



# مدارس علم النفس و مفهوم الصحة النفسية

- مدرسة التحليل النفسى
- المدرسة السلوكية
- مدرسة المذهب الانسانى

**(١)مدرسة التحليل النفسي :**

تختلف نظرية التحليل النفسي عـــن غيرهـــا مـــن نظريـــات الشخصية فى رؤيتها للإنســــان وخاصــــة طبيعتـــه التـــى فطـــر عليها . حيث تعتبر أن الإنسان أنــــانى بطبعـــه وشـــرير وغـــير عاقل ( كولمـــان ، ١٩٧٢ ، ٦٦ - ٦٧ ) وبـــهذه الرؤيـــة تكـــون نظرية التحليل النفسى قد وضعت صـــورة ممعنـــة فـــى التشـــاؤم للإنسان ، وعلـــى أساســـها بنـــت هـــذه النظريـــة كثـــيراً مـــن مســـلماتها، وأسســـها التـــى اعتبرتـــها مدخـــلاً لتفســـير ســـلوك الإنسان والكشف عن حقيقتـــه .

وتعد المسلمات الآتيه من أهـــم مســـلمات نظريـــة التحليـــل النفسى التى ينادى بها من ينتمون إلى هـــذه المدرســـة :

١-**الحتمية النفسية** : ويعنـــى هـــذا الأســـاس أن لكـــل ســـبب نتيجة ، ولكل نتيجة سبب . حيث إنه لا يوجـــد نشـــاط يقـــوم به الكائن الحى دون أن يكون هناك ســـبب أو دافـــع يدفعـــه إلى إتيان هذا الســـلوك ، وســـواء كـــان الســـبب ظـــاهراً أو خفياً فإنه فى مختلف الحـــالات هنـــاك يوجـــد ســـبب خفـــى يكمن وراء أى سلوك يحدث أو يقـــوم بـــه الكـــائن الحـــى ، وقد كان " فرويد " يسعى - بناء على هـــذه المســـلمة - إلـــى

معرفة العلة السببية وراء السلوك المرضى .

٢- **الطاقة النفسية** : وتعنى هذه المسلمة أن هناك طاقة أساسية فى الطبيعة الإنسانية ، وأن هذه الطاقة قد تتحول إلى أنواع متعددة ، وأن هذه الطاقة النفسية نوعان ؛ نوع يتحرك بحرية مطلقة ، والثانى على العكس مقيد ، وأن الشحنات القوية Hypercathex تقوم بتأليف عدة عمليات مختلفة بعضها ببعض ، وفى أثناء هذا التأليف تتحول الطاقة المطلقة إلى طاقة مقيدة . هذا ؛ ويمكن القول إن التمييز بين حالة اللاشعور ، وحالة الشعور إنما تعتمد على علاقات ديناميكية من هذا النوع . (فرويد ١٩٦٦ ، ٨٦ - ٨٧ ) وتعد الطاقة النفسية نوع أو صورة من هذه الطاقات . حيث إن الإنسان يعد جهاز طاقة معقد ويستمد طاقته من الغذاء الذى يتناوله . وتستخدم هذه الطاقة فى أغراض متعددة كالهضم والتنفس والنشاط الحركى ، ويتحول جزء من هذه الطاقة إلى طاقة نفسية تستخدم فى أغراض أخرى مثل الإدراك والتفكير والتذكر ، وهكذا تتحول الطاقة الجسمية المستمدة من الغذاء إلى طاقة نفسية وبالعكس .

٣-**مبدأ الثبات والاتـــزان** : تعنـــى هـــذه المســلمة أن الكــائن الحى - من وجهـــة نظــر فرويـــد - مـــزود بقـــدرة علـــى الاستجابة للمثيرات المختلفة ســـواء كــانت هــذه المثــيرات داخلية أو خارجية، وأن هـــذه القـــدرة هـــى صفـــة ممـــيزة للحياة . حيث أن الإنسان كثـــير مـــا يتعـــرض لعديـــد مـــن المثيرات التى تجعله فى حالة من التوتـــر وعـــدم الاتـــزان، فيسعى الإنسان لإزالة هذه الحالة التى يمـــر بـــها ، أو علـــى الأقل إلى خفض حدتها إلى أقـــل مســتوى ممكـــن ، بحيـــث يبقى هذا المستوى ثابتاً ، ويتـــم ذلـــك عـــن طريـــق تفريـــغ الطاقة التى نشأت من هذه المثيرات ، وميـــل الكـــائن الحـــى إلى إزالة التوتر والمحافظة علـــى الإتـــزان ، أو علـــى هـــذا المستوى الثابت وهـــو مـــا يطلـــق عليـــه " فرويـــد " مبـــدأ الثبات.

٤-**مبدأ اللذة** : وترتبط هذه المسلمة بالمســـلمة الســـابقة ( مبـــدأ الثبات والاتزان ) أى أن يصل إلى خفـــض الاســـتثارة التـــى حدثت له قدر الإمكان ، فيأتى بالســـلوك الـــذى يمكنـــه مـــن التخلص مما لحقه من توتـــر أو ألـــم . حيـــث إن التخلـــص من التوتر ، والألـــم أو خفـــض مســـتوى الاســـتثارة يحقـــق

السرور أو اللذة قدر الإمكان ، وبذلك يمكن القول بأن الإنسان يجد لذة في حالة الاتزان ، ويشعر بالألم والضيق إذا ما تعرض لحالة عدم الاتزان بما يصاحبه من توتر وألم .

٥-**مبدأ الواقع** : ويعتبر هذا المبدأ صورة معدلة للمبدأ السابق ( اللذة ) الذى أصبح يتلاءم مع العالم الخارجى . حيث إن هذا المبدأ يهدف إلى الحصول على اللذة ولكن مع مراعاة العالم الخارجى الذى يعيش فيه الكائن الحى ، بمعنى أن هذا المبدأ يرجئ اللذة التى تتعارض مع المجتمع الذى يعيش فيه لحين حصوله عليهما بصورة ترضى المجتمع الذى ينتمى إليه ، أى أن الفرد عليه أن يتحمل ما يحدث من توترات طوال فترة التأهيل لحين إحداث اللذة بصورة تتفق والواقع الخارجى .

وبناء على هذه المسلمات قدم " فرويد " نظريته المعروفة بنظرية التحليل النفسى . حيث إنه استطاع أن يصل إلى معرفة الجهاز النفسى عند دراسة نشوء الفرد . حيث تتكون أجزاء الشخصية عند " فرويد " من ثلاثة أجزاء وهى الهى Id والأنا Ego والأنا الأعلى Super-Ego .

وعلى الرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء له وظيفته وخصائصه ومكوناته ومبادئه التى يعمل وفقها فإنها جميعاً تتفاعل تفاعلاً وثيقاً بحيث يصعب فصل تأثير كل جزء منها عن الآخر وبذلك يكون السلوك الإنسانى هو محصلة تفاعل هذه الأجزاء الثلاثة .

ويحتوى الهى Id على كل ماهو موروث ، وما هو موجود منذ الولادة ، وما هو ثابت فى تركيب البدن . ومن أجل ذلك فهو يحتوى على الغرائز التى تنبعث من البدن .

كما أنه يعد مستودع الطاقة النفسية ويقوم بتزويد الجزأين الآخرين بطاقاتهما ، وهو وثيق الصلة بالعمليات الجسمية التى يستمد منها طاقاته ، ويطلق " فرويد " على الهى " اسم " الواقع النفسى الحقيقى " وذلك لأنه يمثل الخبرة الذاتية للعالم الداخلى ، ولا تتوفر له أية معرفة بالواقع الموضوعى .

وتعمل " الهى " على أساس مبدأ اللذة . حيث تقوم بتفريغ ما يزيد من التوتر لدى الكائن الحى حتى يعود إلى مستوى منخفض ومريح من الطاقة ، فهى تطالب بالإشباع

الفـوری لمـا تحتويـه مـن دوافـع بيولوجيـة ، دون وضـع الاعتبارات الاجتماعيـة فـى الحسـبان ، ولا ترتبـط بـالواقع ، ولهذا فإن " الهى " تعمل عن طريق العمليـات الأوليـة .

ومن الواضح أن العمليات الأولية ليسـت قـادرة - بذاتـها - على خفض التوتر . حيـث إن الإنسـان الجـائع لا يمكنـه أن يأكل الطعام الذى تكون عن طريق الصـورة الذهنيـة ، ونتيجـة لذلك تظهر عمليات جديـدة أو عمليـات نفسـية ثانويـة ، ومـن هنا يبدأ الجزء الثانى من الشخصية . أى بداية تكويـن الأنـا .

ويتكون الأنا Ego تحـت تـأثير العـالم الخـارجى حيـث يفترض " فرويد " أن هذا الجـزء عبـارة عـن طبقـة قشـرية مزودة بأعضاء حسية لاستقبال المنبهات ، كمـا أنـه لا يعـرف الواقع الذاتى للعقل فحسب - كما هو بالنسـبة للـهى - بـل أنـه يفرق بين الأشياء التى توجد فى العقـل والأشـياء التـى توجـد فى العالم الخـارجى .

ولهذا فإن " الأنا " يطيع مبدأ الواقع ، ويعمل وفق العمليـات الثانوية . حيث إن غاية مبدأ الواقع هو الحيلولة دون تفريغ التوتـر حتى يتم اكتشاف الموضوع المناسب لإشباع الحاجة .

ويعتبر " الأنا " بهذه الصورة هو الجهاز الإدارى للشخصية لأنه يسيطر على منافذ الفعل والسلوك ، ويختار من البيئة الجوانب التى يستجيب لها ، ويقرر الغرائز التى سوف تشبع ، والكيفية التى يتم بها الإشباع ، ويعمل هذا الجزء كوسيط بين " الهى " من جهة وبين العالم الخارجي من جهة أخرى . حيث يقوم بعملية التوسط بين المطالب الغريزية للكائن الحى والظروف المحيطة به ، والمحافظة على حياة الفرد والعمل على حفظ النوع .

ويعتبر الأنا الأعلى Super-Ego الممثل الداخلى للقيم التقليدية للمجتمع والدرع الأخلاقى للشخصية ، كما أنه يمثل ما هو صحيح وما هو خاطئ ، حتى يتصرف الكائن الحى على أساس من القيم الأخلاقية التى تعيش داخل المجتمع ، و بنمو " الأنا الأعلى " تتكون قوى جديدة ومركز جديد لضبط " الهى " .

وينشأ " الأنا الأعلى " بوصفه الحكم الخلقى للسلوك استجابة للثواب والعقاب الصادر من الوالدين . حيث إن الطفل يسعى إلى أن يتجنب العقاب فيسلك السلوك الذى يحدده الوالدان ، وينزع إلى أن يستخدم السلوك الذى يعاقب

عليه الوالدن داخل ضميره – أحـــدى شــقى " الأنـــا الأعلـــى "– بينما ينزع الطفل إلى أن يســتدخل الســلوك الــذى يثيــب عليــه الوالدان داخل أناه المثالى – الذى يمثل الشق الآخـــر مــن الأنـــا الأعلى – ويطلق عليه الميكـــانيزم ( الحيلـــة ) الــذى تتــم بـــها عملية الاستدخال . حيـــث أن الضمـــير يعـــاقب الشـــخص بـــأن يجعله يشعر بالأثم ، ويثيب " الأنـــا الأعلـــى " الشـــخص الـــذى يجعله يشعر بالفخر بنفسه ، ويتكـــون " الأنـــا الأعلـــى " ويحـــل الضبط الذاتى محل الضبط الصادر عـــن الوالديـــن .

وهنا يتميز " الأنا الأعلى " عـــن " الأنـــا " بأنـــه معـــارض له . حيث يجـــب علـــى " الأنـــا " أن يعمـــل حســـابها ، وبذلـــك يصبح على الأنا أن يرضى فى وقت واحد رغبـــات كـــل مـــن " الهى " و " الأنا الأعلى " والواقـــع .

وبناء على ما تقدم يمكـــن القـــول بـــأن أجـــزاء الشـــخصية الثلاثة عبارة عن أبعاد سيكولوجية تعمـــل وفـــق نظـــام معيـــن ، وكلها تعمل لتحقيـــق أغـــراض واحـــدة . حيـــث تســـعى لعـــدم حدوث تصادم المبادئ بعضها ببعـــض ، فـــإذا كـــانت " الـــهى " تعبر عن الغرض الحقيقى لحياة البـــدن ، وهـــو إشـــباع حاجاتـــه الفطرية ، فـــإن " الأنـــا " تعمـــل علـــى الكشـــف عـــن وســـائل

الإشباع التى تكون أكثر موافقة أو أقل خطراً مراعياً فى ذلك العالم الخارجى ، وذلك لحفظ الحياة ووقاية النفس من الأخطار ، كما أن " الأنا الأعلى " يثير حاجات جديدة ويجعلها فى المحل بالأول . ووظيفتها الأساسية هى الحد من الإشباع ، وبذلك يكون على " الأنا " مسئولية الوصول إلى حل لما ينشأ من صراع بين " الهى " بمطالبها التى لا يقرها المجتمع ، و " الأنا الأعلى " بما تمثله من مثل عليا تحدد الصواب والخطأ .

وقد افترض " فرويد " وجود غريزتين عامتين هما غرائز الحياة ، وغرائز الموت ، وتقوم غرائز الحياة بحفظ حياة الفرد وتكاثر الجنس ويندرج تحت هذه الفئة الجوع والعطش والجنس ، ويطلق على الطاقة التى تستخدمها غرائز الحياة باسم " اللبيدو " ، أما غرائز الموت أو غرائز التدمير تقوم بعملها بصورة أقل وضوحاً بالنسبة لغرائز الحياة، ويمكن التكهن بوجودها فى عمليات الهدم أو التفتيت ، أو العمليات التى يقوم بها الجسم ، وتعد العدوانية من المشتقات الهامة لغرائز الموت .

وما يحدث من صراع فى الشخصية يمكن إرجاعه إلى

تعارض هاتين الغريزتين . حيث إن الأولى تعمل على تآلف الأشياء وربطها بعضها ببعض . بينما تعمل الثانية على تفكيك الارتباطات أو هدم الأشياء ، وتنشأ عن التغيرات التى تحدث فى النسب التى تمتزج بها هاتان الغريزتان نتائج هامة جداً . حيث أن زيادة العدوان الجنسى من شأنه أن يجعل من المحب قاتلاً . بينما يؤثر النقصان الكبير فى العامل العدوانى إلى الخجل أو إلى فقدان الغريزة الجنسية .

كما أن طول التوتر يرجع إلى فعل مضاد لقوى دافعة من جانب وقلة كابحة من جانب آخر ، وسواء كانت هذه القوى شحنات الأنا المضادة المعارضة لشحنات " الهى " أو الشحنات المضادة " للأنا الأعلى " المعارضة لشحنات " الأنا " فإن النتيجة فيما يتعلق بالتوتر تظل واحدة ، ذلك لأنه عندما يبدأ " الأنا الأعلى " فى التكوين ، يتم تثبيت قدر كبير من غريزة العدوان داخل " الأنا ". حيث إنها تؤدى إلى فناء النفس ، وهذا هو أحد الأخطار التى تهدد الصحة التى تتعرض لها الإنسانية أثناء تقدمها فى طريق الحضارة .

بالإضافة إلى أن قمع مشاعر العدوان بصفة عامة – مضر بالصحة – يسبب المرض ، وغالباً ما يسبب للشخص الذى يمتلكه الغضب كيف يحدث الإنتقال من حالة العدوان المكبوت إلى حالة فناء النفس ، وذلك بتوجيه عداونه إلى نفسه ، فنراه يقطع شعره ويلطم وجهه بقبضة يديه ، وهى أعمال كان يفضل – بلا شك – أن يوجهها إلى شخص آخر، وهكذا يمكن أن يموت الفرد بسبب صراعه الداخلى ، أما النوع فيفنى بسبب فشل كفاحه مع العالم الخارجى ، حينما يطرأ على العالم بعض التغيرات التى يستطيع أن يتصرف بما سبق أن اكتسبه من أنواع التكيف .

ويرى " فرويد " أن الطاقة الجنسية " اللبيدو " هى مبعث نشاط الفرد ، وأن هذه الطاقة تظهر فى الطفولة المبكرة ، ثم تأخذ فى الازدياد تدريجياً حتى تصل إلى ذروتها فى العام الخامس ، وتظل بعد ذلك فى كمون حتى بداية سن المراهقة حيث تبدأ نشاطها من جديد ، وأنه يفسر معظم جوانب السلوك على أساس أنها تعبير أو إعلاء للدوافع الجنسية .

كما يعتبر " فرويد " أن كثيرا من العمليات النفسية يتم حدوثها دون أن يكون الفرد واعيا بها . أى أنها عمليات لاشعورية ، ويرى أن مفهوم " اللاشعور " بمثابة المفهوم الأساسى فى نظريته عن طبيعة الإنسان ، وهو بمثابة مخزن للغرائز والحفزات البدائية ، والصراعات المؤلمة ومشاعر الذنب المختلفة ، ويتم اختزان هذه المحتويات فى اللاشعور لأن المجتمع لا يقبل ظهور الحفزات البدائية والغرائز الحيوانية - الغريزة الجنسية والعدوان - عن طريق عملية نفسية معينة تتم على مستوى لاشعورى تسمى الكبت حتى لا يهدد ظهورها حياة الفرد واحترامه لذاته .

ويعتقد " فرويد " فى وجود بعض المقومات الداخلية المعينة ، شرط ضرورى للصحة النفسية ، ويحدث عادة أثناء النوم أن تضعف المقاومة التى من هذا القبيل فتندفع المادة اللاشعورية تطلب الانطلاق ، وهذا شرط لتكوين الأحلام التى هى أساس هام فى نظرية التحليل النفسى . حيث إن للحلم وظيفة أساسية هى العمل على حراسة الفرد فى أثناء النوم حتى الاستيقاظ ( باربر ، ١٩٦٢ ) .

ومنطق " فرويد " فى أهمية الأحــلام أنــها عمليــة مألوفــة فى حياة الناس الأسوياء مهما كـــانت خصائصــها مختلفــة عــن النشاط الذى يصدر عنها أثناء اليقظـــة ، وتـــأتى مــادة الأحــلام من اللاشــعور التــى وجــد أن النــوم فرصــة للوصــول إلــى الشــعور ، ويتــم ذلــك عــن طريــق تشــويه المحتويـــات أو التحريف والتغيير والتبديل فى المادة مـــن القلــق والاضطــراب والألم .

والحلم عملية يقوم بــها " الأنــا " تحــت تــأثير اللاشــعور بمطالبة " الأنا " بإرضاء غريزة ما ( فـــى حالــة صــدور حكــم من الهى ) ، أو بحل الصـــراع ، أو بإزالــة شــك ، وأن عمليــة الإبدال التى تتم فى الحلم والتى يصيبيــــها التشــويه أو التحريــف تقوم بإشباع رغبة ما بدلا من تحقيق ما تطلبـــه " الــهى " وتلــك هى الوظيفة الرئيسية للحلم ، ومـــع ذلــك فــإن الأحــلام علــى اختلاف أنواعها إنما هى نتيجـــة صــراع ، أو أنــها نــوع مــن التوفيق ، فالشىء الذى يرضى " الهى " اللاشـــعورى قــد يكــون لهذا السبب نفسه سببا لقلق " الأنـــا " .

كما أنه قد تصبح المادة الموجــودة قبــل اللاشــعور بعيــدة المنال مؤقتا ، فلا تدع المقاومة ســـبيلا للوصــول إليــها ، كمــا

يحدث في حالات النسيان الطارئ ، وأن عملية الارتداد للمادة وللعمليات الموجودة قبل الشعور إلى اللاشعور تقوم بدور هام في نشوء الاضطرابات العصابية .

هذا ؛ ويحدث الصراع Conflict نتيجة ظهور رغبتين متضادتين ، والصراع عند " فرويد " نوعان ، أحدهما يحدث في دائرة الشعور وينتهي بحكم النفس لصالح احدى الرغبتين، والتخلي عن الأخرى ، وهذا هو الحل السليم للصراع الذي يقع بين الرغبات المضادة ، ولا ينتج عنه ضرر في النفس ، ويقع الضرر من الصراع إذا ما لجأت النفس إلى صد إحدى الرغبتين عن الشعور وكبتها دون إعمال الفكر في هذا الصراع وإصدار حكمها فيه ، وينتج عن ذلك أن تبدأ الرغبة المكبوتة حياة جديدة شاذة في اللاشعور The unconscious وتظل محتفظة بطاقاتها الحيوية ، وتظل تبحث عن مخرج لانطلاق طاقاتها الحيوية فنجده في الأعراض المرضية التي تنتاب العصابية Neurotics .

وبناء على هذا يمكن القول بأن الصراع في نظرية التحليل النفسي ما هو إلا حفزة غريزية خطرة ينتج عنها

الشعور بالقلق إنذاراً بالخطر ومن هنا تلجأ " الأنا " إلى الدفاع عن طريق إعلاء سوى ، أو دفاعات تنتج نتيجة الكبت أو الإسقاط والتكوينات المضادة والعزل فتكون اللاسوية أو المرض النفسى .

ومما تقدم يتضح أن " فرويد " يرى أن ما يصيب الإنسان من اضطرابات انفعالية لا تحدث نتيجة العوامل الخارجية ( البيئة ) ، وإنما نتيجة لفقد الإنسان سيطرته على الغرائز والحفزات التى يرفضها المجتمع ، أو نتيجة لما يحدث من قلق ناتج عن الشعور بالتهديد المستمر من المحتويات اللاشعورية المكبوتة ، والتى لا يقبلها المجتمع ، والتى قد تجد من آن لآخر منفذاً للخروج ، وأن هذه المحتويات التى كبتت فى اللاشعور هى آثار الصراعات النفسية الجنسية التى عاشها وواجهها الفرد فى طفولته .

كما أنه ينظر إلى الإنسان نظرة تشاؤمية . حيث أنه يرى أن الإنسان يظل فى صراع دائم مستمر بين غرائزه ودوافعه التى لا تقبلها الجماعة ، والمطالب الاجتماعية. بالإضافة إلى القلق والتوتر الذى يعيش فيه لاحتمال خروج ما كبت فى اللاشعور من حفزات بدائية ، ومشاعر وخبرات

مؤلمة إلى الشعور ويزداد هذا القلق حدة نتيجة للتقدم الحضارى ، وما تتطلبه الحياة من مطالب اجتماعية متعددة .. وهكذا " يزداد صراع الفرد النفسى ويشتد قلقه. حيث قدر للإنسان حياة مؤلمة ، وستزداد قسوة وإيلاماً بتقدم الحضارة وهكذا رآها فرويد ( عبد السلام عبد الغفار ، ١٩٧٣ ، ١٤ ) .

ولعل ما تقدم من عرض موجز لوجهة نظر التحليل النفسى فى الشخصية ، يوضح أن العلاقات بين أجزاء الشخصية الثلاثة ( الهى ، والأنا ، والأنا الأعلى ) هى التى تحدد سلوك الإنسان. حيث الصراع الذى يحدث بين " الهى " بما تحتويه من دوافع لا يقبلها ولا يقرها المجتمع " والأنا الأعلى " بمثله العليا التى تحدد على أساسها الصواب والخطأ، أو ما يمكن أن يقبله أو يرفضه المجتمع ، وما تقوم به " الأنا " من دور أساسى ومهم فى الوصول إلى حل لما ينشأ من صراع بين الهى والأنا الأعلى .

و يمكن القول بأن الصحة النفسية السليمة كما يراها أصحاب التحليل النفسى هى مدى قدرة " الأنا " على إحداث التوازن أو التوافق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب

الواقع الاجتماعى ، أو فى قدرة " الأنـــا " علـــى الوصـــول إلـــى حل لما ينشأ من صراع بين هـــذه الأجـــزاء الثلاثـــة والمطـــالب الاجتماعية ، حيث الاختلاف بيـــن مـــا تطلبـــه الأجـــزاء وبيـــن الواقع الذى يعيشه الفـــرد .

ولعل ما قدم من عرض موجز لنظريـــة التحليـــل النفســـى يوضح أن الإنسان لا يستطيع أن يصـــل إلـــى مســـتوى بســـيط من الصحة النفسية الســـليمة ، ذلـــك لأنـــها بينـــت أن الإنســـان يعيش فى صراع دائم ومستمر سواء كـــان هـــذا الصـــراع نـــاتج عما يحدث بين محتويات " الهى " التى تظـــل ملحـــة فـــى إزالـــة التوتر الذى ينشأ عن رغبة الغرائـــز فـــى البحـــث عـــن إشـــباع وخاصة الغريزة الجنسية ومطالب الواقـــع الاجتمـــاعى بمعـــاييره وقوانينه التى استقر عليـــها . هـــذا فضـــلا عـــن وجـــود الأنـــا الأعلى بمثله العليا وعلى الأنـــا أن تقـــوم بـــالتوفيق بيـــن ذلـــك حتى تتحقق درجة من التـــوازن .

بالإضافة إلى أنهم يرون أنه إذا فشـــلت الأنـــا فـــى إحـــداث التوازن بين الأجزاء ، فإنها كثيراً ما تلجأ إلـــى الحيـــل الدفاعيـــة لتشويه الواقع والتمويه بما يحقق لها جـــزء مـــن الراحـــة التـــى تجنبها الإحســـاس أو الشـــعور بـــالألم . حيـــث تقـــوم " الأنـــا "

بعملية الكبت التـــى تتـــم فـــى اللاشـــعور. وهكـــذا تعـــد الحيـــل الدفاعية فى نظرية التحليل النفســـى أساســـا يتـــم عـــن طريقـــها إبعاد كل ما يؤلم أو يهدد الإنسان . بل إن الأمـــر علـــى خـــلاف هذا . حيث إن ما كبت ســـيظل يـــهدد بصفـــة مســـتمرة ودائمـــة بالظهور ، والذى بدوره يسبب القلق والتوتـــر ، فيظـــل الإنســـان فى قلق حتى تلجأ " الأنا " إلى حيلة أخـــرى للقضـــاء علـــى هـــذا القلق ظنا منها بأن حيلة هذه المـــرة ســـتقضى تمامـــا علـــى مـــا كبت .

ويعتقد كثير من علمـــاء النفـــس كـــارول Carroll(١٩٦٤)، فروم Fromm( ١٩٧٣) ، وعبد الســـلام عبـــد الغفـــار( ١٩٧٦) أن استخدام الحيل الدفاعيـــة علـــى اعتبـــار أنـــها وســـيلة فعالـــة لإزالة التوتر أو القلق الناشىء عن كبـــت الغرائـــز التـــى تمثـــل الدوافع الأساسية لمعظم أنواع النشاط الذى يقـــوم بـــها الإنســـان ، أمر ليس من الصحة النفسية السليمة فـــى شـــئ ، لأنـــه نـــوع من الغش أو الخـــداع ، لأن " الأنـــا " تخـــدع نفســـها لاشـــعوريا وأن استخدام الفرد لها واســـتمراره فـــى هـــذا الاســـتخدام يؤثـــر تأثيرا سيئا فى تعامله مع الحياة التى يعيش فيـــها ، ويصـــل مـــن يسرف فى استخدام هذه الحيل إلى المرحلـــة التـــى تعجـــز فيـــها

هذه الحيل عن القيام بوظيفتها الأساسية لحماية " الأنا " فيقع الفرد صريعاً للاضطرابات الانفعالية بصورها المختلفة .

**(٣) المدرسة السلوكية :**

ترى النظرية السلوكية أن طبيعة الإنسان تختلف عن رؤية نظرية التحليل النفسى حيث تنظر إلى الإنسان على أنه ليس شريراً ، وأنه خير ، وأنه يتحكم فى قدراته ومدى تعلمه وأنه عبارة عن دمية تتحكم فى سلوكه قوة خارجة عن إرادته كولمان ( ١٩٧٢، ٦٦-٦٧ )، وبهذه الرؤية صورت هذه النظرية الإنسان أشبه بآلة يتحكم فيها عن طريق تقديم مثيرات للحصول على استجابات تشكل فى النهاية سلوك الإنسان المحدد أو المطلوب .

وبهذه الرؤية تكون النظرية السلوكية قد قضت على إنسانية الإنسان ، وسلبت إرادته . مما جعلها تعتقد أنها تستطيع أن تنشئ الإنسان حسب ما وضعت من مواصفات أو محددات مسبقة .

وعلى هذا الأساس بنت هذه النظرية مسلماتها التى اعتبرتها من أهم معالمها الرئيسية ، وفيما يلى بيان هذه المعالم :

- يرى واطسون Watson ( ١٩١٩ ) أن علم النفس ما هو إلا علم السلوك ، وأن الأفعال السلوكية هى جميع أوجه النشاط التى يقوم بها الفرد ، والتى يمكن ملاحظتها ووصفها وصفاً موضوعياً يعتمد على ما يجمع من البيانات التجريبية، والدلالات التى يحصل عليها نتيجة الملاحظة ، وأنه لا مجال فى هذا العالم للمفاهيم الكثيرة التى تحدث عنها التحليل النفسى . وبذلك يصبح علم النفس فرع تجريبى من العلوم الطبيعية ، وهو بذلك لا يحتاج إلى الاستبطان إلا بالقدر الذى يحتاج إليه أى علم آخر ، وبهذا يكون هدف هذا العلم – علم النفس – هو القيام بعملية التنبؤ بالسلوك والتعرف على كيفية وأسلوب التحكم فيه .
- كما يشير " واطسون " إلى أن هذا العلم يحقق الموضوعية فى مجال البحث حيث يسعى إلى تحقيق بداية جديدة فى علم النفس بعيداً عن النظريات والمفاهيم

والمصطلحات التقليدية ، وهو بهذا يشير إلى استبعاد الموضوعية الذاتية Subject Matter Subjective ويبقى على الملاحظات التى يمكن للملاحظين القيام بها بشرط أن يتصفوا بالاستقلال تجاه الموضوع المقصود بالملاحظة تماماً كما هى الحال فى مجال الفيزياء والكيمياء ، كما أنه لا تقبل الملاحظات التى لا يستطيع أن يقوم بها أكثر من فاحص فى وقت واحد مستقلاً بعضهم عن بعض أو التى يتوحد فيها الفاحص والمفحوص كالاستبطان . حيث إنها ليست من نوع الملاحظات التى تقبلها السلوكية .

- كما أنه يمكن اختزال سلوك الإنسان إلى عمليات فسيوكيميائية ، وأنه يمكن تفسير سلوك الإنسان على ضوء ما يحدث من تغيرات فسيولوجية ونيرولوجية ، بما يزيد من اقتراب علم النفس من العلوم البيولوجية، ويصبح سلوك الإنسان عبارة عن تنظيمات من وحدات صغيرة يعبر عنها بالمعادلة م – س والارتباط بين المثير والاستجابة ارتباطاً فسيوكيميائى .

- وتسلم النظرية السلوكية **بالحتميـــة النفســية** ، أى أنـــه لابــد من حدوث استجابة إذا مـــا تعـــرض الإنســـان لمثـــير مـــا . وبناء على هذا يمكن التنبؤ بنـــوع الاســـتجابة التـــى ســيثيرها مثير معين ، وفى الوقت نفسه يمكن التعـــرف علـــى مـــا أدى إلى استجابة معينة من مثــــيرات .

- هذا ؛ ويؤكــــد أصحـــاب النظريـــة الســـلوكية علـــى أهميـــة **البيئـــة**. حيـــث يـــرون أن العوامـــل البيئيـــة مـــن العوامـــل الأساسية التى تشـــكل وتســـهم إســـهاماً فعـــالاً فـــى تكويـــن شخصية الفرد ، ولعل هـــذا يتضـــح ممـــا قالـــه واطســـون ( ١٩٢٦ ، ٣٠ ) ، أعطنـــى طفـــلاً صغـــــيراً ( وليـــــداً ) .. وسأجعله يحبو ويمشي، ويقلق ، ويستخدم يديــــه فـــى إنشـــاء المبانى من حجارة وخشـــب ، وســـأجعله لصـــاً ، أو قـــاتلاً ، أو مدمـــن مخـــدرات ، أى أن عمليـــة تشـــــكيل الســـــلوك الإنسانى فى أى اتجاه لا حد لها تقريباً. وهـــذا يعنـــى أنـــه إذا أتيح للعالم السلوكى حرية التحكم فـــى بيئـــة الطفـــل الســـوى وتعليمه ، فإنه يستطيع أن يصنـــع منـــه مـــا يشـــاء بصـــرف النظر عن مواهبه ، أو اهتماماته أو قدراتـــه أو مهنـــة أبويـــه أو عنصرهمـــا .

وقد اعتبر كثير من العلماء أن النظريات السلوكية - عند ظهورها - أكثر نظريات الشخصية حبكة،وأكثرها اقتصاداً ، وأنها نظرية معملية بالنسبة لغيرها من النظريات التي تناولت الشخصية .

فقد بدأت هذه النظرية كمحاولة لتفسير السلوك الجديد المكتسب ، ولذلك فإنها تهتم ، بل وتؤكد على **العملية التعليمية** على الرغم من أن أصحاب نظرية م - س لا يهملون العوامل الفطرية ، فقد استطاع كثير من علماء النفس التخلص من الأخطاء التي تنجم نتيجة الذاتية عن طريق هذه النظرية ، ولهذا لاقت هذه النظرية كثيراً من التقدير في حينها . حيث إن معظم المشتغلين الجدد في مجال علم النفس قد انطوى تحت لواء السلوكية باعتبارها الطريق العلمي الوحيد .

وتعتبر هذه النظرية **العادة** هي المفهوم الأساسي في النظرية السلوكية ، وهي محور الشخصية . حيث يكتسب الفرد عاداته أي يتعلمها ، والشخصية من وجهة نظرها تنظيم معين من العادات التي يتعلمها الفرد أو يكتسبها ، وتتشكل العادة على أساس الظروف أو البيئة المحيطة

بالإنسان. حيث يتعرض الإنسان للمثير ( م ) فيكون له استجابة ( س ) ونتيجة لهذه العملية يكون الفرد عاداته التى يتم على أساسها تكوين شخصيته التى هى عبارة عن تنظيم من العادات يحدد سلوك الفرد ويميزه عن غيره من الأفراد .

وقد حاول واطسون ( ١٩١٤ ) أن يفسر حدوث التعلم، فقد لجأ إلى قانون التكرار Frquency والحداثة Recency. حيث أوضح أن الحيوان فى سعيه لتعلم الخروج من المتاهة يسلك الطريق الصحيح مره واحدة على الأقل فى كل محاولة قبل أن يصل إلى صندوق الطعام ، وأنه يتجنب الطريق المسدود فى بعض المحاولات ، وهذا يعنى أن الاستجابة الصحيحة تفوق فى تكرارها عن الاستجابة غير الصحيحة ، إلا أن " ثورنديك " أكد أن الحيوان قد يسلك الطريق المسدود أكثر من مرة فى المحاولة الواحدة ، وهذا يعنى أن التكرار من خصائص الاستجابة الخاطئة وإذا كان التكرار فى ذاته هو المسئول عن التعلم ، فلابد أن يتعلم الحيوان الاستجابة الخاطئة ، لأنها أكثر تكراراً ، ولكن ما يحدث بالفعل أن الحيوان يتعلم الاستجابة الصحيحة ، وهذا يعنى أن قانون التكرار فى حد ذاته ليس هو المسئول الوحيد والأول فى

حدوث التعلم . الأمر الــــذى جعــل " واطســون " يعتمــد علــى الاستجابة الشرطية اعتمـــاداً كبـيراً . حيــث اســتخدم الوســائل التــى اســـتخدمها بـــافلوف pavlov وبخـــترف Bekhterev كوسائل موضوعية ملاءمة لأغــراض المشــاكل .

وقد بدأ " واطسون " استخدام مفهوم الفعــل المنعكــس فــى دراسة اكتساب المخـــاوف وأجــرى تجربتــه المشــهورة علــى الطفــل الــبرت Albert فــى ســـنة ( ١٩٢٤ ) وأظـــهر أن الاستجابة الشرطية تعد مفتاح تكويــن العــادات .

وقــد أعــترف " واطســون " بأهميــة الفعــل المنعكــس الشرطى حيث يرى أنه إذا كان السلوك فعـــلاً منعكســاً ، فيجــب أن يحلــل إلــى علاقــات شــبه ميكانيكيــة بيـــن المثـــيرات والاستجابات لأنـــها تؤثــر فــى أعضــاء الاســتقبال الحســى ، ومنها إلى الخلايا العصبية . حيث لا يشـــعر الإنســان بالأشــياء الخارجية دائماً وإنما ما يحدث هــو الإحســاس بــأحوال الخلايــا الحسية الناتجة عن تأثير هذه الأشـــياء منـــها ( المثـيرات ) وأن هــذه الأحــوال الحســية تتــوازى مــع خصــائص الشـــخص الخــارجى ، وبالتــالى فــهى تمدنــا بطريقــة غــير مباشـــرة بمعلومات عنــه .

هذا ؛ وتعتبر الاستجابة هي النموذج الاساسي للمتغير التابع الذى يمكن قبوله فى لغة علم النفس ، لأنها يمكن التعبير عنها أو اختزالها إلى أدلة سلوكية يمكن التحقق منها وقياسها ، وإذا كانت الاستجابة المستثارة من فعل مثير طبيعى يطلق على هذا الارتباط استجابة اشتراطية من الدرجة الثانية .

وتكون هذه الاستجابات الاشتراطية إيجابية ، أو سلبية وفقاً للمثيرات ، فإذا كانت المثيرات بصرية سمعية فى أثناء اللعب على آلة موسيقية ، فإنه يحدث التوافق العضلى (استجابة إيجابية ) وهذه الاستجابات تضعف إذا لم تمارس أو تدعم . أى أنها قادرة على استعادة فاعليتها إذا دعمت مرة أخرى ، أما بالنسبة للاستجابات السلبية ، فإنها تتصف بالضعف وذلك لعجزها عن إكمال الفعل لسبب من الأسباب كغياب المثير الطبيعى ، أو أن المثير الطبيعى يكون ضعيفاً بحيث لا يصل إلى حد التأثير ، أو تدخل مثير آخر يتسبب فى إلغاء أثر المثير الطبيعى .

كما أن هناك استجابة ليست إيجابية أو سلبية ، إنما هى استجابة عامة لدى الإنسان إزاء المواقف المهددة بمعنى أنه

إذا ما وجد فى البيئة ما يثير حدوث شئ ما غير سار أو أن هناك احتمال حدوث شئ غير متوقع ، أو فى حالة عدم قدرة الفرد على التمييز بين العلاقات التى تستثير استجابات سلبية أو إيجّابية ، أو أن هناك من المثيرات ما يستثير استجابات إيجابية ، وفى الوقت نفسه يستثير استجابات سلبية .

ولعل هذا يشير إلى أن الاستجابات تختلف من فرد إلى آخر تبعاً لاختلاف قدرة إدراك الفرد للمثير ، ومعناه ، وقيمته ، ذلك لأن الأفراد يختلفون فيما بينهم فى إدراك المثيرات نتيجة لاختلاف العوامل التى تعرض كل منهم لها، ومن هنا تحدد شخصية كل فرد عن شخصية الفرد الآخر.

هذا . ويرى السلوكيون أن السلوك المرضى يمكن اكتسابه كما أنه يمكن التخلص منه - تجربة الطفل ألبرت - وأنه ليس هناك اختلاف بين طريقة اكتساب السلوك العادى وطريقة اكتساب السلوك المرضى ، وذلك على أساس أن العملية فى كلا الحالتين عملية تعلم ، وأنها عملية تكوين ارتباطات بين مثيرات واستجابات ، ولهذه النظرية نوعان من التعلم ، الأول منها ما يعرف بالتعلم الاشتراطى التقليدى - بافلوف وواطسون - والثانى هو ما يعرف بالتعلم الوسيلى

- ثورنديك وسكنر وهـل - وهـذا النـوع مـن التعلـم يحـدث نتيجة الارتباط الذى يتم بيـن المثـير والاسـتجابة ، إذا عـززت الاستجابة التى حققت . حيـث اعتـبرت الاسـتجابة هنـا هـى الوسيلة فى تحقيق التعلـم .

ورغم ما يوجد من اختلاف فى وجـهات النظـر بيـن مـن ينتمون إلى هذه المدرسـة إلا أن هنـاك اتفاقـاً علـى العمليـات الأساسية التى تحدث فى أثناء التعلم مثـل الأثـر أو التعزيـز أو التدعيم وكذلك التعميم والتميـيز .

وليس أدل على هذا مما فعل " هـل " حيـث إنـه اسـتطاع الإفادة من شرطية " بـافلوف " وخـرج منـها بفكـرة الاقـتران بين المثير والاسـتجابة ، كمـا اسـتطاع أن يصـل إلـى فكـرة التعزيز عن طريق قانون الأثـر عنـد ثورنديـك ، واعتـبر أن هذين الشرطين أساسيان فى تكويـن العـادة التـى يشـكل عـن طريقها سلوك الإنسـان .

بالإضافة إلى أن هذه الطريقة قائمـة علـى أسـاس م- س التى يمكن عن طريق الارتباط بينهما تفسـير سـلوك الإنسـان ، فإنه لا يمكن أن يتكرر المثير نفسه أو الاسـتجابة نفسـها تمامـاً

كما حدثت فـى المواقـف السـابقة ذلـك لأن مـا يحـدث مـن مثيرات هـى مثـيرات مشـابهة أو اسـتجابات متقاربـة ولـهذا وضع " هل " قاعدة التعميـم التـى توضـح أن تـأثيرات التعلـم فى موقف معين تنتقل إلى المواقـف المختلفـة الأخـرى حسـب درجة تشابه هذه المواقف مع الموقـف الأصلـى .

ويرى أصحاب هـذه النظريـة أن الصـراع الـذى ينشـأ داخل الفرد نتيجة الظروف التـى عـاش فيـها ويعيشـها سـواء كان ذلك بين والديه ، أو داخل المجتمع الـذى ينتمـى إليـه ، أو أن الفرد لا يكـون مـهيئاً منـذ صغـره لمواجهـة المتطلبـات المعقدة للتعلم حتى إذا كانت متسقة ، وذلـك لأن هـذه المطـالب لم يكن الفرد قد زود بها ، حتـى يسـتطيع أن يتعـدى مـا قـد يصيبه من إحباط أو اضطرابـات انفعاليـة .

ويؤكـد هـذا دولارد وميللـر Dollard & Miller ( ١٩٥٠، ١٣٠-١٣١ ) حيـن قـالا أن مـا قـد يحـدث مـن صراعات انفعالية حادة خلال الطفولة لا يدعـو إلـى الدهشـة ، ذلك لأن الرضيع لم يتعلم الانتظـار لأنـه لا يعـرف إجـراءات العالم التى لا يمكن الهروب منها ولـم يتعلـم أيضـاً أن يـأمل ، بمعنى : أن يؤكد لنفسـه أن السـعادة سـوف تكـون ، وأن مـا

يحدث من مواقف سيئة سوف تمر ، ولم يتعلـــم كيــف يفكــر أو يخطط ، وبذلك يستطيع أن يتفـــادى الاضطـــراب الراهــن عــن طريق الأمل فى المستقبل بطريقـــة مضبوطـــة . بــل أن الطفــل مدفوع بلا تخطيط ، ويعيش من وقت لآخر فى ألــــم دائــم ، ثــم يجد نفسه فجأة يعيش فى ســعادة لانهائيـــة .

ولهذا فـــإن هـــول ولنـــدرزى Hall & Lindzey ( ١٩٨٧، ٥٦٧) يريان أن العجز الذى يشعر بـــه الطفـــل يكــون نتيجـــة – خبرته فى الطفولة – ففى فترة المهد يكـــون الطفـــل غـــير قـــادر بدرجة أو بأخرى على مواجهة بيئته ، ومن هنــــا يكـــون الطفـــل فى نظر دولارد وميللر " عرضـــة لـــهجمات مثـــيرات البواعـــث الممزقة والاحباطات الشـــديدة " .

كما أن مـــن أســـباب الصــــراع ، ومـــا ينشـــأ عنـــه مـــن اضطرابات نفسية، ما يحدث نتيجة الصـــــراع أو التصـــادم بيـــن الاســـتجابات الإيجابيـــة ، والاســـتجابات الســـلبية ، أو بيـــن العمليات المؤدية إلى النشاط ، والعمليات المؤديـــة إلـــى الكـــف ، أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجـــاه المواقـــف الجديـــدة ، ولعل سبيل ذلك هو عدم قدرة الفـــرد علـــى تـــرك الاســـتجابات القديمة ، وتعلم استجابات جديدة تتـــلاءم مـــع حيـــاة الفـــرد بمـــا

تحقق له الاستقرار والراحـــة .

ويرجع أصحاب النظرية السلوكية الكبـت ( عـدم التفكـير أو النسيان ) إلى ما يتلقاه الفـــرد مـن تدريـب فـى طفولتـه ، والذى يميل إلى ايجاد الخوف مـن أفكـار معينـة . حيـث إنـه عندما يظهر الخوف من الفكـرة ، فـإن عمليـة الكبـت تصبـح مفهومة تماماً على ضـوء التعليـل لخفـض مثـيرات البواعـث عن طريق ( عدم التفكـير ). بذلـك يصبـح الرمـز اللفظـى المنطوق دون الفعل كافياً لإثارة العقـــاب ، أو أن يعلـن الطفـل عن رغبته فى فعل بعـض الأشـياء الخاطئـة فيعـاقب قبـل ان يرتكب أياً منها ، أو أن يعاقب الطفل علـى أفعـال حدثـت فـى الماضى بحيث يصحب العقـــاب التفكـير فـى تلـك الأفعـال ، وليست فى الأفعال نفسـها .

وهكذا ؛ تنمو كل تلك الخـبرات وغيرهـا ، وتعمـل علـى إقامة تعميم الفعل أو السلوك الظاهر الـذى يـؤدى إلـى العقـاب على مجـرد التفكـير أو التمثيـل الرمـزى لـهذا الفعـل ، ولا يستطيع الفرد أن يقدم علـى السـلوك الظـاهرى إلـى التفكـير فحسب ، بل إنه يستطيع أن يميز بين الاثنيـن ، وتعتـبر هـذه العملية بالغة الأهمية بالنسبة للشخص المتوافـق بصـورة جيـدة،

حيث إن مثل هذا الشخص يدرك أن أفكـاراً معينـة يجب عـدم التعبير عنها مطلقاً فى مواقـف معينـة حتـى إذا شـعر بحريـة نسبية فى معالجة تلك الأفكار بينه وبيـن نفسـه .

هذا ؛ وتتوقـف درجـات الكبـت مـن الشـدة والبسـاطة والشمول على عوامل كثـيرة منـها الاختلافـات فـى الطبيعـة لاستجابة الخوف ودرجة الاعتماد على الوالديـن ، ومـدى شـدة الفزع من فقدان الحـب الـذى يتعـرض لـه الطفـل ، وشـدة الصدمات أو المخاوف التى تعـرض لـها .

وبناء على ما تقدم من عرض موجـز للنظريـة السـلوكية وأبعادها ، وما تناولته من مفاهيم يمكـن القـول بـأن السـلوكيين ينظرون إلى الإنسـان علـى أنـه تنظيـم مـن العـادات التـى اكتسبها ، ولهذا فهم يعتبرون العوامـل البيئيـة التـى يتعـرض لها الفرد خلال فترة النمو هـى الأسـاس فـى عمليـة تشـكيل سلوك الفرد ، وأن ما يصيب الإنسان مـن اضطـراب انفعـالى - عند السـلوكيين - يكـون نتيجـة عـدم قـدرة الفـرد علـى استيعاب المواقف الجديدة فـى حياتـه . الأمـر الـذى يـترتب عليه وجود حالة من التوتر والاضطـراب وعـدم الاتـزان . أى أن فشل الفرد فى التعلـم أو اكتسـاب سـلوك جديـد مناسـب ،

وعدم ملاءمة المواقف التعليمية للإنسان يؤدى إلى عدم شعور الفرد بالراحة والاطمئنان والرضا .

هذا ؛ بالإضافة إلى عدم قدرة الفرد على مواجهة مواقف جديدة فى حياته تتطلب منه الحسم وإتخاذ القرار ، لأنه لم يزود أو لم يتعلم التعلم الذى يمكنه من مواجهة مثل هذه المواقف الصعبة أو الصراع الذى ينشأ فى حياته نتيجة تضارب أشياء لا يعرف كيف يضع لها حلاً .

ولعل هذا يلقى الضوء على مفهوم الصحة النفسية السليمة من وجهة نظر المدرسة السلوكية ، حيث يمكن القول بأن الصحة النفسية السليمة كما يراها أصحاب هذه النظرية تتمثل فى اكتساب الفرد لعادات مناسبة ومرضية تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة وحسم الصراع ، واتخاذ القرار المناسب الذى يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين بما يحقق له حياة مطمئنة فى المجتمع الذى يعيش فيه وينتمى إليه .

**المذهب الإنسانى :**

اختلفت وجهات نظر كل من مدرسة التحليل النفسى

والمدرسة السلوكية فى حقيقة جوهـر الإنسـان وطبيعتـه . ممـا ترتب على هذا سوء فهم سلوك الإنسـان وخطـأ تفسـير كثـير من أنواع السلوك الصادر عنه . الأمر الـذى دعـا عـدداً مـن علماء النفس إلى ضرورة إعـادة النظـر فـى طبيعـة الإنسـان وحقيقة جوهره ، وكان نتـاج هـذه الدعـوة أن ظـهر المذهـب الإنسانى فيما بين ( ١٩٥٠ و ١٩٦٠ ) عندمـا أدركـت الطبقـة الأمريكية الوسطى مدى اتسـاع الـهوة بيـن المسـتوى المـادى المرتفع الـذى وصـل إليـه الفـرد الأمريكـى وبيـن فراغـها الروحى الذى أدركت أهميته من خـلال اسـتغراقها فـى عـالم المادة ... والمادة فقـط . بالإضافـة إلـى إدراك أصحـاب هـذا المذهب لنظرة كل من التحليل النفسى والسـلوكية إلـى الإنسـان وطبيعته . حيث جعلته نظرية التحليل النفسـى عبـداً للغرائـز ، وحولته المدرسـة السـلوكية إلـى آلـة لا إرادة فيـها أو لـها . ورأى أصحاب المذهب الإنسانى أن الإنسـان برؤيـة كـل مـن التحليل النفسى والسـلوكية قـد انتـهكت كرامتـه ، وضـاعت إنسانيته وبددت قدراته الإبداعيـة وكـان لزامـاً علـى الإنسـان المدرك تمـام الإدراك لقيمتـه وإمكاناتـه وقدراتـه أن ينـبرى ليعـلن وجهة نظـر أخـرى مغـايرة تمامـاً لمـا هـو سـائد ومعـروف مـن المشـتغلين فى مجـال علـم النفـس . فكـان

هذا المذهب الإنسانى الذى أطلق عليه " القوة الثالثة " فى علم النفس .

فقد نادى أصحاب هذا المذهب بأن علماء النفس " مازالوا لا يعرفون الإنسان بدرجة كافية " ( ماسلو ١٩٥٧ ، ٢٧ ) وأن طبيعة الإنسان ليست كما يراها التحليل النفسى أو السلوكية . بل هى طبيعة " تميزه عن غيره من الكائنات وأن هناك من العلوم التى تكشف عن أصالة هذه الطبيعة " (كولمان ، ١٩٧٢ ، ٦٦ ) ويؤكدون على أن " الإنسان خير بطبيعته ، وأن ما يحدث من شر يكون نتيجة تشكيل البيئة أو تأثيرها عليه ، وأنه يميل إلى السلوك التعاونى ، وإلى المحبة، وأن ما يظهر من عدوان أو قسوة تعتبر صورة مرضية تنتج عن طريق تشويه صور الإنسان الطبيعية . حيث إنه عاقل ونشيط ومسئول ، ومنطقى .

ولهذا فإن - أصحاب المذهب الإنسانى - يرون أن وظيفة الإنسان فى المجتمع هى خدمة الإنسان ذاته ، وهذا بدوره يجعله قادراً تماماً على تغيير شكل العالم عن طريق إسهامه فى تطور الحياة ونموها بما يحقق الرخاء والهناء والسعادة . وهذا ما جعل " ماتسون Matsone " (١٩٧٣)

ينظر إلى الإنسان على أنـــه شــخصية تتسـم بصـــدق العاطفــة والاحترام ، وهى تلك السمة التى اعتبرها أساســـاً فـــى دراســته للحركة الإنسانية فى علــم النفــس . كمــا أن ماســلو ( ١٩٥٧ ) كان يؤكد من البداية دائماً علـــى أن علــم النفــس كشــف عــن الكثير من نقائص الإنسان وضعفه ، ولم يصل بعـــد إلـــى مــآثره وإمكاناته وتطلعاتـــه .

وقد أسهم فى ظهور هذا المذهـــب - المذهــب الإنســانى - عدد من الكتاب والمشتغلين فى مجـــال علــم النفــس والفلســفة . وإن كان معظم هؤلاء العلماء قد جاءوا أصـــــلاً مـــن المعـــامل . حيث إنهم يؤمنون إيمانـــاً مطلقـــاً بقـــدرة الإنســـان ، ويعـــترفون بأن لديه من الإمكانات ما تحقق للإنســـانية الخـــير .

وفى مقدمـــة مـــن يمثــل هـــذا المذهــب ابراهـــام ماســلو Abraham Maslow الذى يعتبر بمثابـــة الأب الروحـــى لمذهـــب علم النفـــس الإنســـانى ، وجــوردن ألبـــورت Gorden Allport عالم الشخصية الأمريكــــى الكبـــير ، ووليـــام جيمـــس William Jamus وررولومـــاى Rollo May وكـــــارل روجــــرز Carl Rogers وايريـــك فـــروم Erick Fromm ، وهـــنرى مــــوارى Henry Murray الذى يعتـــبر المعلـــم الملـــهم والقـــدوة للاتجـــاه

الإنســانى . وشــارلوت بوهلــر Charlotte Buhler ، التـــى أوضحت مدى أهميــة أهــداف المــرء الشــخصية ومــا يتعلــق بالحياة الإنسانية ســيكولوجيا .

كما قدم عدد من الكتاب العديد مــن الكتابــات التــى غــذت حركة علم النفــس الإنســانى ، وأســهمت بصــورة طيبــة فــى توضيح الأسس التى قام عليها هــذا المذهــب ، ومنــها كتــاب " تحديات علــم النفــس الإنســانى " Challenges of Humanistic Psychology لجيمس بجينتــال James Bugental قــراءات فــى علم النفــس الإنســانى Reading in Humanistic Psychology لانتونــى ســوتيك ومــايلزفيش- Anthony Sutich & Miles Vich والصــورة المشــروحة Floyed Maton The Broken Image لفلويد ماتســون " وعلــم النفــس الإنســانى والســلوكية المعــاصرة لمولــنرد داى " و " ميــلاد علــم النفــس الإنســانى Ahumanistic psychology is Born لــــهنرى ونـــــثروب Henry Winthrop وغيرهــا مــن الكتابــات التــى تعرضــت ، ومازالت تتناول الحديث عن هــذا المذهــب .

وتبين الكتابات التى تحدثت عن هــذا المذهــب أنــه ظــهر كرد فعل لحيــاة المجتمــع الأمريكــى ، ولكــل مــن مدرســتى

التحليل النفسى والسلوكية . حيث يقوم هذا المذهب على رفض المسلمات الأساسية التى تقوم عليها كل من المدرستين. بالإضافة إلى رفض كثير من المصطلحات التى تستخدم فى كل منهما .

ويخالف هذا المذهب الصورة التشاؤمية والسلبية التى أقرها التحليل النفسى ، ويرفض رفضاً قاطعاً آلية السلوكية التى على أساسها يفسر سلوك الإنسان . حيث إن مسلمات كل من هاتين النظريتين أصبحت ممعنة فى القدم ، وأصبح من الصعب تقبلها وتفسير سلوك الإنسان على أساسها ، وذلك لأن هذه المسلمات كانت نتيجة تصور مبسط عن طبيعة الكون الذى يعيش فيه الإنسان ، وأن ما وصل إليه علماء العلوم الطبيعية فى القرن الماضى أصبح الآن مرفوضاً من وجهة نظرهم ذلك لما يحدث من تطور ونمو مستمر ودائم فى الحياة والكون .

ولهذا فإن أصحاب المذهب الإنسانى لا يرفضون النظريتين الأساسيتين فى حد ذاتهما ، إنما يرفضون - كما سبق القول - ما يستخدمونه من مسلمات ومصطلحات تضع الإنسان موضع الأشياء أو الدمى ، فلا إرادة له ولا قدرة

على المواجهة أو السـيطرة حتـى علـى نفسـه . ويرفضـون أيضاً كل الجـهود التـى تعرقـل سـير الحيـاة ، ولا تحـل أو تساعد على حل المشكلات الأساسية التـى تواجـه الإنسـان لأن ما تقدمه النظريات من أسس ومبادئ ليـس لديـها القـدرة علـى حل مشكلات الإنسان ، والأخذ به إلى عالم أفضـل وأسـعد .

كما يؤكدون على ضـرورة عـدم النظـر إلـى الإنسـان نظرة تشاؤمية ، لأنها تعوق نمو ميولـه الطبيعيـة ، بنـاء علـى وجهة نظرهـم فـى طبيعـة الإنسـان تجـاه الصحـة النفسـية السليمة. الأمر الذى دعا كثير من علمـاء النفـس بتبنـى وجهـة نظر هذا المذهب لأنها متفائلة وطموحة إلـى تحقيـق الإنسـانية للإنسان ، وقد عـبر عـن ذلـك بجينتـال Bugental ( ١٩٦٧ ، ٧) عن رأيه فى مذهب علـم النفـس الإنسـانى بقولـه :" إنـه وصل إلى هدفه النهائى لإعداد الوصف التام لمـا يعنيـه معنـى الحياة ؛ مثل الإنسانية .. لأن هذا الوصف يحتـوى علـى قائمـة بموهبة الإنسان الفطرية ، وإمكاناته التى تطـور نمـوه " .

ويتفق عبـد السـلام عبـد الغفـار ( ١٩٧٦ ، ٤٨ ، ٤٩ ) مع غيره من العلمـاء الذيـن يؤيـدون وجهـة نظـر المذهـب الإنسانى حين قال :" إذا كان علمـاء الطبيعـة أنفسـهم .. بـدأوا

ينظرون بكثير من الشك إلى المسلمات التى نادوا بها فى القرن التاسع عشر ، والحتمية والآلية من هذه المسلمات . إلا أننا فى علم النفس لا نزال نقيم علومنا على مسلمات فى علم النفس قبلت منذ قرن ، ورفضت بعد ذلك .. ويدعو إلى ضرورة التفكير فيما قبل من مسلمات مر عليها قرن من الزمان حيث إنه " قد آن الأوان لتغيير ما قبلناه من مسلمات فى علم النفس " ( ص ٤٩ ).

وقد كان أصحاب المذهب الإنسانى كعلماء مشتغلين بعلم النفس أول من نادوا برفض مسلمات النظريات السابقة وكذلك المصطلحات . حيث يرون أن مهمة علم النفس لا تقتصر على دراسة " الإنسان " فقط . بل تمتد إلى الالتزام بالمصير الإنسانى . ذلك لأن ما يدرس فى مجال علم النفس هو علم السلوك ، وأن معظم هذا السلوك عقلى يمكن أن يلاحظ .كما أن كثيراً من الدراسات التى يقوم بها علم النفس لا تنصب بدرجة كافية على سلوك الإنسان . وإذا ما درس السلوك الإنسانى ، فغالباً ما يكون السلوك الفسيولوجى لا النفسى . الأمر الذى دعا فلويد ماتسون ( ١٩٧٣ ، ١١ ) Floyed Matson إلى القول " بأن الملاحظة الدقيقة فيما

يدرس فى علم النفس ليس نفسياً على الإطلاق وهـذا مـا سـبب قيام الثورة الثالثـة " .

ومن أهم منطلقـات المذهـب الإنسـانى أنـه يدعـو إلـى الاهتمـام بـالقيم ، والأهـداف الإنسـانية ، وحريـة الاختيـار ومسـئوليته ، والعلاقـات الاجتماعيـة ، وتحقيـق الـذات ، والحـب، والابتكـار ، والمضمـون ، والنضـج الشـخصى ، والإشـباع النفسـى ، لأن ذلـك يسـهم فـى تحقيـق الوجـود الإنسانى، ولـهذا فقـد نـادى كـيرت ريزلـر Kurt Riezler – فيلسوف إنسانى – بضرورة احترام موضوع العلـم فـى مجـال علم النفـس الإنسـانى ". ولـهذا يدعـو مذهـب علـم النفـس الإنسانى إلى احترام الإنسـان أولاً وتقديـره ، وإعطائـه مكانتـه وأهميته فى الحياة ، وإعطائه الفرصة للنمـو ، حتـى يتـاح لـه فرصة الإسهام فى خدمة بنى جنسه على أسـاس مـن الصحـة. وفيما يلى سـنتناول أهـم منطلقـات المذهـب الإنسـانى بنـاءً على رؤية أصحـاب هـذا المذهـب لطبيعـة الإنسـان . فقـد اعتـبروا أن :

**الإنسان خير :**

وتخالف هذه المسلمة مـدارس علـم النفـس حيـث تـرى

مدرسة التحليل النفسى الإنسان عداونى وأنانى بطبعه ، حيث يسعى إلى إشباع ما يعن له من رغبات جنسية أو تحقيق أهدافه على حساب آلام الآخرين ، على حين تنظر المدرسة السلوكية إلى الإنسان على اعتبار أنه محايد يتوقف خيره أو شره على ما يكتسبه أو يتعلمه . إلا أن المذهب الإنسانى ينظر إلى الإنسان نظرة إيجابية تشيع التفاؤل بحياة أفضل وأسعد ، وأن ما يحدث من شر أو عدوان أو أنانية إنما هو عرض مرضى . حيث أن الشر أو العدوان أو الأنانية نتيجة تأثير البيئة عليه ، وما يواجهه فى الحياة من صعوبات وتحديات بسبب تعقد أساليب الحياة وأسبابها . وما يلقاه الإنسان من احباطات متنوعة ومختلفة ، أو إنكار لحقوقه التى يعتقد بضرورة ممارستها لتحقيق وجوده وإنسانيته .

**الإنسان حر :**

وحريته محددة بطبيعة تكوينه ، وبطبيعة حياته مع الآخرين ، بمعنى أنه حر فى حدود ما تسمح به امكاناته المختلفة – وهى محدودة – وهو حر بقدر حرية الآخرين فى استثمار حرياتهم . ولذا يجب أن يكون الإنسان حراً فيما يضع من قرارات بنفسه ، ويختار الطريق الذى يساعده على

تحقيق قراراته وذلك داخل حدود معينـــة ، ولـــهذا فـــإن الإنســـان – من وجهة نظرهم – مسئول مسئولية كاملة عـــن عملـــه .

كما أكدوا علـــى أن الحريـــة لا تتحقـــق للإنســـان إلا عـــن طريق فهم نفسه ومعرفته معرفة جيـــدة ، وعـــن طريـــق تنظيـــم خبراته الماضية ، حتى يســـتطيع نقـــد ســـلوكه الخـــاص فيصـــل إلى مرحلة تكامل الخبرات التى تمكنـــه مـــن معرفـــة ماضيـــه ، وحاضره ، ومستقبله . فيكون بذلـــك ســـلوكه مســـئولاً مســـئولية كاملة بجوار ممارســـته لحريتـــه . وهـــذا علـــى خـــلاف رؤيـــة النظريات الأخرى للإنسان على أساس أنـــه دميـــة تتحكـــم فيـــه مثيرات خارجيـــة لا قـــدرة لـــه عليـــها ولا علـــى مواجهتـــها أو إبطال فاعليتها ، وهذا هو ما يراه الســـلوكيون . حيـــث يريـــدون ضبط استجابات الإنســـان كمـــا يريـــد علمـــاء الطبيعـــة ضبـــط الظواهر الطبيعيـــة الأخـــرى والتحكـــم فيـــها . فالإنســـان عنـــد السلوكيين آلة جاهزة للعمـــل ، ليـــس لديـــه قـــدر مـــن الحريـــة لممارســـتها .

وهو فى نظر التحليـــل النفســـى كـــائن غريـــزى بدرجـــة عالية ، تحكمه الغريـــزة وتحـــدد ســـلوكه غريزتـــان رئيســـيتان هما: الحياة والموت . هاتـــان الرؤيتـــان تختلفـــان تمامـــاً – كمـــا

تقدم – عن رؤية المذهب الإنسانى الذى يرى أن الإنسان مشارك فعال ، ومتفاعل مع الآخرين ، وهو قادر على تشكيل وتحديد مصيره .

**الإنسان كائن حى نشط :**

حيث يسعى بطبيعته وبصورة مستمرة إلى تحقيق مستوى أفضل مما هو عليه ، وأنه لديه دوافع داخلية قوية تدفعه لتحقيق النمو ، وهذه الدوافع إيجابية تمكنه من أن يسلك نحو النمو بدرجة أقوى وعلى نحو أكثر حكمة وصحة مما يساعده على تحقيق إمكاناته . كما يرون أن الإنسان مزود بإرادة تدفعه إلى النمو المستمر المتطور الذى يحقق به ذاته . وهو نشط فى اختياره بين البدائل فى مواقف حياته بما يمكنه من أن يحيا حياة أسعد وأهنأ .

ويرون أنه لكى ينمو الإنسان نمواً كاملاً ينبغى الاهتمام بكل القيم الروحية . حيث إنه لا يمكن أن يتم النمو النفسى والروحى إلا عن طريق شحذ أخلاقياتنا الاجتماعية وقيمنا الروحية إلى جانب الطاقات العقلية . ومثل هذا الاهتمام يساعد على أن يسير النشاط فى الطريق السوى الذى يحقق له النمو والتطور .

**الخبــرة :**

تعد الخبرة مــن أهـم المتغـيرات التــى يـرى أصحـاب المذهب الإنسانى الاهتمام بها بحيــث تكـون موضـع الدراسـة فى مجال علم النفس ، وهــم حيـن يذكـرون الخـبرة يؤكـدون على دراسة الخبرة الذاتية الحاضرة للفرد ، وذلــك عـن طريـق وصف طبيعة كل فرد بمفرده بجــانب الصفـات التـى يشـترك فيها مع الآخرين من بنى جنسه . بمعنــى الخـبرة كمـا يدركـها من يمر بها ، وليس كما يدركـها الآخـرون . كمـا أنـه يـترك المجال مناسباً ومتسعاً للعلاقات التــى تتكـون بيـن الفـرد ومـا يحيط به من مؤثرات . وذلــك لأنـها تؤثـر فـى نمـو الفـرد وسلوكه ، وبذلك يتمكن الفرد من تحديد الأســاليب التــى يختـار منها ما يشبع ويرضى ويحقــق معنـى حياتــه . وهــذا يختلـف تماماً عما يقوم به المحللــون النفسـيون . حيـث يلجـأون إلــى تفسير سلوك المريــض علــى ضــوء المحتويـات اللاشـعورية للمريض ، وأن ما يدعون بأنه محتويــات لاشـعورية للمريـض لا يخرج عن كونه المحتويات الشعورية للمعـــالج نفســه .

أما أصحاب المذهب الإنسانى فإنـــهم يسـتخدمون أســاليب مقبولة علمياً مثل الملاحظـــة المنظمــة ، ودراســة الحالــة ، أو

التقارير الذاتية ، أو الاستفتاءات وغيرهـا مـن الأسـاليب التـى عن طريقها يستطيع أن يعـبر فيـها مـن يمـر بـالخبرة عـن خبرته .

ويؤكدون على أن الخبرات الحياتيـة الكثـيرة التـى يمـر بها الإنسان ، تمكنه من حل مـا يعـن لـه مـن مشـكلات فـى حياته كالتى يمـر بـها فـى الـزواج ، أو التربيـة ، أو العمـل فيستطيع أن يحقق النجاح فى كل مـن هـذه المجـالات الحياتيـة التى يعيش فيها . بالإضافة إلى القـدرة علـى التعـامل الطيـب مع الأصدقاء ومساعدة الآخرين ، وتحقيق مسـتوى معيـن مـن الإبداع فى مجال عمله بما يؤدى إلى النمو وتحقيـق الـذات .

هذا ؛ وينـادون بضـرورة فـهم الإنسـان فـهماً سـليماً ، والكشف عن حقيقة جوهـره ، وأصالـة معدنـه ، عـن طريـق دراسة الإنسان الصحيح للكشف عـن الجوانـب الإيجابيـة التـى تحقق الصحة النفسية للإنسان وهذا على عكس مـا يحـدث عنـد الفرويديين الذين حصلوا على معلوماتهم وبياناتـهم عـن طريـق دراسة الحالات المرضية . بينما يؤكـد أصحـاب هـذا المذهـب على أنه لكى يفهم الإنسان لابد مـن دراسـة الأصحـاء منـهم ، ومن استطاعوا الوصول إلـى مسـتويات مناسـبة مـن تحقيـق

الذات الذى يعتبره كثير من العلماء مرادفاً للصحة النفسية وعلى رأسهم ( ماسلو ١٩٥٧ ) . بالإضافة إلى دراسة حياة كل من يعيشون حياتهم كما يعيش الإنسان الذى يضع هدفاً ثم يسعى لتحقيقه ثم يحققه فيشعر بالصحة وينعم بالحياة . كما يدعون كذلك إلى ضرورة التوسع فى عملية التعرف على المطالب والحاجات الحقيقية اللازمة للنمو الشخصى وتحقيق الذات . أى التعرف على العوامل والحاجات اللازمة لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة .

بالإضافة إلى هذه المسلمات أو الأسس التى يؤكد عليها أصحاب المذهب الإنسانى فإنهم يضعون فى اعتبارهم عدداً من العوامل الإيجابية التى يرون أنها تسهم إسهاماً إيجابياً فى تحقيق وجود الإنسان وشعوره بإنسانيته . ومن هذه العوامل:

- **القيم** : حيث إن القيم تقوم بدور أساسى فى حياة الإنسان ومجتمعه فعن طريقها يستطيع أن يحقق كل من الفرد والمجتمع الإشباع النفسى Fulfillment فى تحقيق وجوده الإنسانى . وهم يعتبرونها ضرورية لأن الفرد يكتسب إحساسه الواضح بوحدته الذاتية عندما يكتشف من هو ؟ وماذا يريد أن يكون ؟ ، ولا يمكن الوصول إلى ذلك إلا

عن طريق قيم - وخاصة الروحية - يعتقدها الفرد . حيث انهم يرون أنه لابد أن يهتم العلم بالقيم والتقدم الاجتماعى ، وذلك لأن العلم قد اهتم فقط بالحقائق الموضوعية وترك مسألة القيم والتقدم الاجتماعى للدين والحكومة والقوى الاجتماعية الأخرى . ومن أجل ذلك فقد أشار ماسلو ( ١٩٦٩ ) إلى " أن مهمة العلم الحديث أن يقدم المجتمع الفاضل إلى جانب الفرد الفاضل ، لأن تحقيق إمكانات الإنسان تعتمد أساسا على جملة المبادئ والأسس تحت ظروف اجتماعية أفضل .

- **الاستقلال الذاتى Autonomy** : حيث يهتمون بالعوامل التى تنتج أوليات الذات Self-starlers ، والاهتمام بوصف التعبيرات المختلفة للسلوك النابع من الذات مباشرة أو السلوك المستقل .

- **اكتشاف الذات The Exploration of the self** : ويقصد بها معرفة الذات ، وأنه يمكن فهمها فهما كليا بالتعزيز التجريبى والاكلينيكى لأنماط السلوك التى تعرف ماهية هذا البناء .

وقد قدم كارل روجرز Carl Rogers صورة بين فيها

النظرة التصنيفية للـذات وعلاقتـها بوظيفـة الشـخصية ، وقـد بنى ذلك على بحثه الرائد فى طبيعـة عمليـة العـلاج النفسـى، وقد ذكر وجهة نظره فيما يلـى :

١- إن كل فرد يعيش تجربته الخاصة به . حيـث تكـون الـذات هى مركز هذا العـالم .

٢- إن الدافع الأساسـى للفـرد هـو المحافظـة علـى الـذات وتحقيقها وتنميتـها .

٣- إن الفرد يتفاعل مع المواقف التى تتفـق مـع إدراكـه لذاتـه وعالمه الخاص به ، وهو يتفاعل مع الحقيقـة كمـا يدركـها، وبالطريقة التى تتمشى مع مفهومـه لذاتـه .

٤- يستجيب الفرد لما يدركه من تهديد لذاتـه بدفاعـات مختلفـة فيها الحيل الدفاعية المتعددة ، كتضييـق المجـال الإدراكـى أو الجمود فى الإدراك وغـير ذلـك مـن أسـاليب حمايـة الذات .

٥- يميل الإنسان نحو الصحـة والاكتمـال ، ويسـتجيب الفـرد فى الظروف العادية اسـتجابات منطقيـة وبنـاءة ، ويختـار من الأساليب السـلوكية مـا يـؤدى إلـى النمـو الشـخصى وتحقيق الـذات .

وهكذا ؛ يلاحظ أن " روجــرز " قــد أكــد علــى اســتخدام مفهوم الــذات كموضــوع وحــدوى علــى الجوانــب الإيجابيــة للإنسان ، إلى جوار تأكيده على فرديــة الفــرد . حيــث إن كــل فرد يختلف عن الآخرين فــى قدرتــه علــى التعلــم ، وتجربتــه الذاتية الخاصة به . ولهذا كانت الدعــوة إلــى دراســة الصفــات الخاصة بكل فرد إلى جانب الصفــات الشــائعة بيــن الأفــراد . بالإضافة إلى إفساح المجال للعلاقات الاجتماعيــة التــى تتكــون بين الفرد وما يحيط به من مؤثرات ، تلك التــى تقــوم بدورهــا فى تكوين نمو الإنسان ، وفى تحديــد الأســاليب التــى يســتطيع أن يحقق بها معنى وجــوده .

بالإضافة إلى الاهتمــام " بــالحب " كدافــع مــن الدوافــع الإنسانية ، وبمفهومه العــذرى والــذى نــادراً مــا يذكــر فــى كتابات علم النفس رغم أنه من العوامــل التــى تمــيز الإنســان بشكل واضــح . " والابتكــار " حيــث يعتبرونــه معيــاراً مــن المعايير الأساســية للإنســان . " وحــدة الشــخصية " Personal Identity التى تعتمد أصلاً علــى نموهــا ، وضــرورة دراســتها ، والعناية بها ، لأنها تقلل الشــعور بــالاغتراب . هــذا، فضــلاً عن الاهتمام بالنمو بشكل عام ، ذلك لأن كــل مــا يصــدر مــن

السلوك الإنسانى المتكامل لا يعتمد على ما لدينا من القدرات العقلية فحسب . بل هو نتاج كل من القدرات العقلية والقيم الروحية ، وغيرها من العوامل النفسية السابقة الذكر ، والتى بدونها لا يستطيع الإنسان الوصول إلى النمو المتكامل .

ومما تقدم من عرض تتضح وجهة نظر المذهب الإنسانى فى طبيعة الإنسان وما ينبغى أن يكون عليه حتى يتفق وطبيعته، وكيفية فهم الإنسان ، والوصول إلى فهم أكثر وضوحا لجوهره وماهيته ، والتعرف على الجوانب الإيجابية حتى يمكن وضع الأسس وتهيئة الظروف والأوضاع التى يعيش فيها الإنسان ، بما يمكنه من تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة .

كما أنهم قد قدموا عددا من الدلائل التى تحدد معنى الإنسانية المتكاملة. ومن أهم الدلائل " الحرية " . حيث يعتبرونها فى مقدمة هذه الدلائل ، ذلك لأن الإنسان إذا استطاع أن يمارس حريته وهو مدرك لحدودها ، متحملا مسئوليتها ، فإنه يستطيع أن يعرف طريق حياته والأسلوب الذى يمارسه حتى يحقق وجوده وإنسانيته . ومن بين هذه الدلائل التزام الفرد بالقيم وخاصة القيم الروحية التى تميز

الإنسان عن غيره من الكائنات الحية . حيث إن تمسك الإنسان بقيمه ومطابقة ما يقول من قيم مع ما يفعله أو يسلكه من سلوك فإن هذا يعد من الأسس التي تمكن من يلتزم بها ، من أن يحيا حياة يمكن أن توصف بأنها صحيحة نفسياً .

ومن هذه الدلائل " قدرة الإنسان على التعاون والتعاطف مع الآخرين على أساس من الحب " ، بمعنى أن يكون الإنسان قادراً على أن يعطى أخيه الإنسان عن حب ورضا . وكذلك " الابتكار " الذى يعتبرونه من الدلائل الإيجابية التى إذا استطاع الإنسان أن يمارسها ويعبر عما يعنى له من أفكار بحرية عن طريق تهيئة المناخ لممارسة هذه الحرية . ويؤكد على هذا عبد السلام عبد الغفار ( ١٩٧٦، ١٩٠ ) بقوله : " إذا كان المناخ الاجتماعى خالياً من الضغوط ، فإن ما لدى الفرد من طاقات ابتكاريه ستزدهر وتتضح وتتحقق ، وفى هذا تحقيقاً لذاته .. وأن تحقيق الفرد لذاته يتم عن طريق تحقيق طاقات الفرد الابتكارية التى توصله إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة " .

لهذا كانت دعوتهم إلــى دراســة الأصحــاء مــن النـــاس ، حتى يمكن التعرف على الجوانب الإيجابيــة التــى يتصــف بـــها هؤلاء الأصحاء ، والعمل علـــى تهيئــة المنــاخ المشــبع بــهذه العوامل ، بما يمكــن الإنســان من أن ينمـــــو نمـــوا ســليما، ويصــــل إلى أفضل مســــتوى ممكــن مــن الصحــة النفســية السـليمة .

وبناء على ما تقـــدم مــن عــرض وبيــان لوجهــة نظــر أصحاب المذهــب الإنســانى فــى الإنســان وطبيعتــه ، وإدراك حقيقة جوهره ، وذكر العوامل والمتغيرات التـــى تســهم بدرجــة كبيرة فى إحساســه بذاتــه ، وشــعوره بوجــوده . فإنــه يمكــن القول بأن الصحة النفســية مــن وجهــة نظرهــم تعنــى مــدى إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته ، ومـــدى قدرتــه علــى اســتثمار هذه القدرات وتلك الإمكانات فى تحقيـــق مســتوى أفضــل مــن الحيــاة عــن طريــق تكــامل طاقاتــه المختلفــة - الجسميــة ، والعقليــة ، والنفســية - بمــا يمكنــه تحقيــق ذاتــه وشــعوره بإنسـانيته .

## مظاهر الصحة النفسية

تعددت آراء الباحثين فى مجال علم النفس و الصحة النفسية حول ماهية المظاهر الخاصة بالصحة النفسية السليمة، أو ماهية الجوانب والأبعاد التى يمكن الاعتماد عليها فى هذه الناحية ، فقد تحدث " جورج برستون " (١٩٤٣) عن مظاهر الصحة النفسية السليمة ، وذهب إلى القول بأن تكيف الفرد النفسى فى حدود إمكانات الجسم ، والتوافق فى المعاملة مع أفراد المجتمع ، وإحساس الفرد بالسعادة ، وقدرته على الإنتاج ، ومزاولته لمختلف أنواع نشاطه بحيوية ، وعدم اعتماده كلية على الآخرين تعتبر من أهم مظاهر الصحة النفسية السليمة . ( ص ١٢ )

ويتفق " جودا " ( ١٩٥٨ ) مع " برستون " فيما توصل إليه بخصوص مظاهر الصحة النفسية السليمة ، بيد أنه يضيف احترام الفرد لذاته ، والاتزان العاطفى ، والحساسية الاجتماعية كمظاهر وأبعاد تشير إلى الصحة النفسية السليمة ( ص ٩١ ) .

هذا ؛ ويرى " شوبن " ( ١٩٦٥ ) أن محددات الصحة

النفسية السليمة هى قدرة الفرد على ضبـــط النفـــس ، والشـــعور بالمسئولية الشخصية والاجتماعية ، والاهتمــــام بـــالقيم المختلفـــة وخاصة الديمقراطية والقـــدرة علـــى إرجـــاء إشـــباع الحاجـــات والتحكم فيها ، وإدراك الفرد لدوافعه المختلفة التـــى تدفعـــه إلـــى المسايرة الاجتماعية وتلك التى تدفعه للخـــروج عـــن الجماعـــة ، وقدرة الفرد على اختيار السلوك الذى يتفـــق ومعـــاييره وقيمـــه ، وإدراكه لحاجات الآخريـــن واحترامـــها. ( ص ١٥ )

ومن الملاحظ أن المظاهر التى قدمـــها " شـــوبن " للصحـــة النفسية السليمة تختلف عن تلك التى اعتبرهـــا " برســـتون " مـــن أهم المحددات لـــهذه الظـــاهرة ، إلا أن " شـــوبن " يؤكـــد علـــى ضرورة إدراك الفـــرد لماهيـــة حاجـــات الآخريـــن ، وحرصـــه على احترامها كشرط يضمن إمكانية تمتع الفـــرد بصحـــة نفســـية سليمة ، على أساس بأن إنسانية الفـــرد مســـتمدة مـــن الجماعـــة التى ينتمى إليها ويعيش فيـــها .

ويشارك " نورمـــان منـــن " ( ١٩٦٦ ) " جـــودا " الـــرأى فيما يذهب إليه بخصوص مظـــاهر الصحـــة النفســـية الســـليمة ، إلا أنه يضيف إلى هذه المظـــاهر ،قـــدرة الفـــرد علـــى التنســـيق بين ما يقوم به من أفعال ، ويعتـــبره واحـــدا مـــن أهـــم مظـــاهر

الصحة النفسية السـليمة . ( ص ٢٢٧ )

ويـرى " بـارون " ( ١٩٦٨ ) أن الصفـات التـى تحـدد حظ الإنسان من الصحة النفسية السـليمة هـى أن يكـون الفـرد ذا أخلاق طيبة ، وأن يكون لديـه القـدرة علـى التحمـل ، وأن يتصـف بالـهدوء وحسـن السـلوك ، وأن يكـون قـادراً علـى الفهـم الصحيـح ، وأن يكـون بسـيطاً فـى تعاملـه ( ص ٣ / ٤)، وهو يؤكـد علـى أن مـن يتمتعـون بالصحـة النفسية السليمة هم أولئك الذين " يعملـون مـا يرونـه صوابـاً " والصواب فى نظرهم ، هو الابتعـاد عـن كـل مـن الكـذب ، والغش ، والاغتياب ، والقتل - وبصفة عامـة - الصـواب هـو ألاّ يفعـل الإنسـان ما يهدد سـير الحيـاة ونموهـا. (ص١٥٤)

ويمثل مـا يقدمـه " بـارون " ( ١٩٦٨ ) إضافـة جديـدة للمظاهر التى تحدد الصحة النفسية السـليمة. حيـث إنـه يركـز على الجوانب الخلقية ، وهى جوانب تتفق بصفة عامـة مـع مـا نادى به عبد العزيز القوصـى ( ١٩٦٩ ) عندمـا تحـدث عـن تكامل الشخصية ، واعتـبر أن الإنسـان لا يسـتطيع الوصـول إلى هذا التكامل إلاّ عن طريـق تبنـى فلسـفة دينيـة أو خلقيـة معينة . هذا ؛ ويتفق " القوصى " مـع كـل مـن " برسـتون " و

" جودا " على اعتبار التكيف الشخصى والاجتماعى والإحساس بالسعادة والكفاية من مظاهر الصحة النفسية ، ولكنه يعتبر قدرة الفرد على حسم النزاع حال وقوعه من أهم مكونات الصحة النفسية السليمة . ( ص ٧ )

ويشارك " ماسلو " ( ١٩٧١ ) " بارون " الرأى فى أن الصحة النفسية السليمة تتمثل فى أمانة الفرد مع نفسه ومع الآخرين ، وتفانيه فيما يقوم به من أعمال ، ويطرح عددا من الأسئلة تدور حول مدى معرفة الفرد لنفسه بما تتضمنه من إمكانات واستعدادات ، ومعرفة الفرد لماهية الأهداف التى يسعى لتحقيقها فى الحياة ،وما الأمور التى يحبها ، والتى لا يحبها ، ومعرفة الفرد لكيفية تحقيق الخير لنفسه وللآخرين من حوله . ( ص ص ٤٥ / ٥١ )

ويرى " ماسلو " ( ١٩٧١ ) أن حظ الفرد أو مستواه من الصحة النفسية السليمة يمكن أن يتحدد على ضوء إجابته عن الأسئلة السابق الإشارة إليها - أى أن هذا المستوى يتحدد على ضوء مدى معرفة الفرد لنفسه وأهدافه فى الحياة وما يحبه وما لا يحبه ، وما ينفعه وما لا ينفعه .

وتسوق جماعة " بيركلى " فى معهد الشخصية وقياسها عدة جوانب أو أبعاد تتخذ منها مؤشرات للصحة النفسية السليمة ، ومن هذه الجوانب الشجاعة ، والتلقائية ، والأمانة فى التفكير ، وحسن معاملة الناس ، وارتباط الإنسان القوى بماضيه ، وعدم الخوف من المستقبل ، ومنح الحب للآخرين، واحترام الإنسان لذاته ( بارون ، ١٩٦٨، ٣٨) وتركز جماعة " بيركلى " على هذه الجوانب لأنها جوانب إنسانية فى حياة الإنسان ، وترى أن قدرة الفرد على أن يسلك وفق هذه الجوانب تعطيه فرصة الشعور بالسعادة وإحساسه بإنسانيته وإدراك حقيقة معنى وجوده .

ويتفق كل من دانافا رنسورث ( ١٩٥٢ ) ووالف مارتن بير ( ١٩٦٨ ) ، وأحمد عزت راجح ( ١٩٦٨ ) ، وحامد زهران ( ١٩٧٤ ) وأرنست هليجارد ( ١٩٧٥ ) على أن التوافق الشخصى والاجتماعى وإحساس الفرد بالرضا والسعادة ، وقدرته على الإنتاج ، واقباله على المساهمة فى الأعمال الخيرية ، وإدراكه لحقيقة ذاته وقدرته على مواجهة مطالب الحياة ، وقدرته على إنشاء العلاقات الاجتماعية ، وانتهاجه السبل التى تضمن له تحقيق الذات ،

وقدرته على الاستقلال ، وتحمل المسئولية ، وتبنيه لإطار قيمي يتفق مع الواقع الذي يعيشه أو يسمو بهذا الواقع ، من أهم مظاهر الصحة النفسية السليمة للإنسان وإن اختلفوا فيما بينهم من حيث الصياغة والتعبير عن كل من هذه المظاهر .

ويشارك كل من ليلند هنس وروبرت كامل ( ١٩٧٠) غيرهما من علماء النفس فيما اعتبروه مظاهر للصحة النفسية السليمة ، إلا أنهما يضيفان مظاهر أخرى ذات أهمية في هذه الناحية ، كالمثابرة ، والتعاون ، والإحساس بالدعابة ، وقدرة الفرد على إنجاز الأعمال التي تسند إليه والإخلاص في أدائها . ( ص ٣٣٨ )

هذا ؛ ويتفق صموائيل مغاريوس ( ١٩٧٤ ) مع غيره من علماء النفس بخصوص ما يرونه من مظاهر الصحة النفسية السليمة ، ويضيف إلى هذه المظاهر عدة مظاهر أخرى مثل ثبات اتجاهات الفرد ومواقفه كما يراها الآخرون، وقدرة الفرد على إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية إشباعاً مناسباً ،

وتحقيق التوازن والانسجام بين دوافعه المختلفة ونجاح الفرد فى عمله ورضاه عنه ، ووجود فلسفة رزينة متكاملة توجه تصرفات الفرد ، وتحدد وجهة نظره فى الحياة . ( ص ص ٨٠ / ٨٣ )

ويضيف عبد السلام عبد الغفار(*) ( ١٩٧٦ ) عدداً آخر من المظاهر والأبعاد التى يراها ذات أهمية فى تحديد حظ الفرد من الصحة النفسية السليمة، وتتضمن هذه الأبعاد الرضا عن النفس ، والسمو والالتزام ، والوسطية ، والعطاء، ومن خلال عرضه لهذه المظاهر يبين كيفية التعرف عليها أو كيفية تحقيقها .

وينبه عبد السلام عبد الغفار ( ١٩٧٦ ) إلى حقيقة هامة مؤداها اختلاف الناس أو الأفراد فيما بينهم من حيث حظ كل منهم بالنسبة لكل من هذه المظاهر والأبعاد ، ومع التسليم بذكر مفهوم الرضا عن النفس عند كثير من علماء النفس ، باعتباره مظهراً من مظاهر الصحة النفسية السليمة، فقد سار عبد السلام عبد الغفار بهذا المفهوم إلى مدى لم يسبقه إليه غيره ، حيث إنه يربط بين الرضا عن النفس

---

(*) مقدمة فى الصحة النفسية . ( ص ص ٢١٦ : ٢١٤ )

وبين مكاشفة الإنسان لنفسه وإدراكه لحقيقتها وتقبلـــه لـــها حتـــى يمكن أن يسعد بما يحققه فى حياته مـــن نجـــاح .

ولاشـــك أن الأبعـــاد أو الجوانـــب الأربـــع التـــى يقدمـــها "عبد السلام عبـــد الغفـــار " وينـــادى بـــها كمؤشـــرات للصحـــة النفسية السليمة تمثل إضافة جديدة فـــى هـــذا المجـــال ، خاصـــة وأن كلا مـــن الســـمو والالـــتزام والوســـطية ، والعطـــاء تعـــد مظاهر ثلاث منبثقة من فكـــر جديـــد نـــابع مـــن ثقافـــة عربيـــة أصيلة ذات أصول دينيـــة .

ومما تقدم من عـــرض لمختلـــف المظـــاهر التـــى تناولـــها بالحديث كل مـــن المشـــتغلين بعلـــم النفـــس عامـــة و الصحـــة النفسية خاصة ، فإنه يمكن القول بأن تعدد هـــذه المظـــاهر التـــى وردت فى هذه المناقشـــة نـــاتج عـــن تعـــدد الآراء حـــول هـــذه الظاهرة وقد يرجع مثل هذا التعدد إلـــى اختـــلاف فـــى الخلفيـــة الثقافية ، أو المنبع الثقافى الذى نهل منه صـــاحب الـــرأى الـــذى تناول هذه الظـــاهرة أو اختلافـــا فـــى الإطـــار النظـــرى الـــذى انطلق منـــه عندمـــا تحـــدث عـــن محـــددات الصحـــة النفســـية السليمة، إن اختلاف مـــا تعـــارف عليـــه النـــاس – مـــن أفعـــال وأنشطة يصدرها الإنسان – مـــن أنـــها أفعـــال وأنشـــطة عاديـــة

صحيحة حيث إن ما كـــان عاديـــا أو صحيحـــا مـــن ســـلوك أو نشاط يصدره الإنسان فـــى وقـــت مضـــى ، قـــد لا تعتـــبر فـــى الوقت الحاضر عاديا أو صحيحا ، وبالتـــالى فـــإن هـــذه الآراء جميعها تشير بصورة أو بأخرى إلى التصـــور الكلـــى للمظـــاهر التى يمكن أن تحدد على أساسها الصحة النفســـية الســـليمة .



# الفصل الثانى

## عوامل الصحة النفسية السليمة

## عوامل* الصحة النفسية السليمة

### ١-حرية الإرادة:

ويؤكد كثير من علماء النفس أن الإنسان حر بطبيعته ، وأن ممارسة الإنسان لحرية إرادته لا تقتصر على ما يدور فى نفس الإنسان من حوافز ورغبات يتعين عليه أن يختار بين بدائلها المتاحة . بل يتعداها إلى مواقف وأحداث العالم الخارجى . حيث يستطيع الإنسان عن طريقها أن يحقق لنفسه ولمجتمعه ما يعود عليهما بالخير والرفاهية ، ويحقق لهما الراحة والهدوء النفسى .

ويرى كل من رانك Rank ( ١٩٣٦ )، وسمالى Smalley ( ١٩٦٧ ) أن حرية الإرادة مفهوم ليس جديداً فى مجال علم النفس ، بل سبق استخدامه من قبل ، وذلك لأهميته فى بناء الشخصية ، ويربط هذان الباحثان بين قدرة الإنسان على التصرف بحرية و الصحة النفسية السليمة .

ويتفق هذا مع ماورد وليم ماجدوجل William Mcdaugal ( ١٩١٦ ) عندما أوضح أن التنازل عن الحرية

---

* أعد الباحث لهذه العوامل النفسية اختبارات مقننة لقياسها .

ليس من طبيعة الإنسان ، ويقصد بالحرية هنا تلك الحرية المسئولة التى تحكمها الضوابط الأخلاقية ، ويؤكد على أن حرية الإرادة تعد أساسا لكثير من ضروب النشاط الإنسانى. ( ص٢٠٠ ) ، وبالتالى ، يمكن القول بأن حرية الإرادة شئ لا ينفصل عن طبيعة الإنسان ، وطالما ظلت هذه الحرية ، حرية مسئولة ، فهى تستطيع أن تسهم فى تحقيق أنواع النشاط المختلفة التى يسعى الإنسان إلى ممارستها والتى بدونها قد يصبح الإنسان عرضة للاضطراب النفسى .

ويتردد هذا المعنى لدى عبد العزيز القوصى (١٩٧٠) حيث يؤكد أن حرية الإرادة تعد صفة أساسية من طبيعة الإنسان ، ويرى أن للإنسان إرادة تختار بين الخير والشر ، فإن سارت نحو الخير استحق صاحبها الثواب ، وإن سارت نحو الشر استحق العقاب ، وعن طريقها تصل الشخصية إلى أعلى درجات تكاملها . ( ٢٩٤ ) ومن ثم ، يمكن القول أن ممارسة حرية الإرادة فى ضروب الخير أو سبله يحقق للإنسان إثابات يشعر معها بالسعادة ، كما أن ممارسة حرية الارادة على هذا النحو يسهم فى تكامل شخصية الإنسان .

ويرى ماسلو Maslow ( ١٩٧١ ) أن الإنسان ولد مزودا بإرادة تمكنه من أن يسلك وفق امكاناته بما يحقق له الإحساس بوجوده . مما يترتب عليه أن يسعى الإنسان دائما للمحافظة على هذا الوجود ونموه عندما قال : " نستطيع أن نقول بدرجة كبيرة من الثقة أن الإنسان ولد مزودا بإرادة فعالة تدفعه إلى النمو السليم وتحقيق إمكاناته الإنسانية ". ( ص٢٥)

ويتفق كولمان Colman( ١٩٧٢ ) مع " ماسلو " على أن حرية الاختيار تمثل واحدا من العوامل الأساسية التى تساعد الإنسان على أن يحقق وجوده ، فإن هذا يجعله قادرا أن يحيا حياة مثمرة تتيح له فرصة التمتع بمقومات الصحة النفسية السليمة .

ويؤكد جيرارد سدنى Jourard Sidney ( ١٩٣٦ ) على "أن ممارسة الفرد لحريته فى تعلم مهارات جديدة تمكنه من أن يتغلب على المشاكل التى تواجهه ، وهذا النوع من الممارسة يعد توظيفا كاملا للوجود الإنسانى ، الذى بدوره يعد علامة من علامات الصحة النفسية السليمة " ( ص ١٧) ويتفق معه فى ذلك كل من " روند واجنر

Waggoner Roymand ( ١٩٧٠ ) وشـــــــيبرد Shepherd ( ١٩٧٠ ) اللذان يعتبران أن ممارسة الإنســـان لحريتــه تعتــبر أمراً ضرورياً حتى يتسنى له أن يعيــش حيـاة نفسـية سـعيدة ، هذا ؛ وينادى ســكنر Skinner (١٩٧١) بأنــه ينبغــى ألا تكــون هذه الحرية حرية وهمية . بل يجب أن تكــون قابلــة للممارســة والتحقيق لأنها تمثل هدفاً أساسياً فــى حياتــه حتــى يســتطيع أن يسيطر على سلوكه ويضبطه على نحــو يضمــن لــهذا الســلوك تعزيزه المنشــود . (كولمــان ، ١٩٧٢ ، ٧٢ )

ولعــل هذا ما جعــل هنـــــرى مــوارى Henry Murry ( ١٩٣٨ ) إلى القول بأنــــه لا يكفــى أن يعــرف الإنســان مــا ينبغى أن يفعله . بل ينبغى أن يكون قــادراً علــى أن يفعــل مــا ينبغى عليــه أن يفعلــه . ( ص ٣ / ٥ )

ولهذا أشار " كولمان " ( ١٩٦٠ ) إلــى أن الإنســان لديــه قدرة على الاختيار بخــلاف الكائنــات الأخــرى ( الحيوانــات ) لأنها " مزودة فى بنائــها الداخلــى بميكانزمــات توافقيــة ليــس لدى الإنسان سوى القليل منـــها ، أمــا الإنســان فإنــه يســتخدم عقله فى مواءمة سلوكه مــع مطالبــه ." ( ص ٦ ) كمــا يــرى أن حرية الإرادة تميز الإنسان عن غــيره مــن الكائنــات عندمــا

ذكر أن رد الفعل الذى يبديه الشخص أو يصدر عنه ، يختلف تماما عن رد الفعل بالنسبة " لكرات البلياردو " .حيث إن لديه ما يعرف بالإرادة ... بالإضافة إلى أنه يتمتع بإمكانية هائلة من الحرية ، وبالتالى ، فليس من المعقول اعتبار الإنسان كائنا آليا يتحتم عليه أن يفكر ويسلك بطريقة معينة . (ص ٣٢ / ٥٣ )

ويذكر عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٣)" أن الإنسان يعيش حياته بملئ إرادته ،لأنه يرغب فى أن يعيشها – ويطرح سؤالا – ألا يستطيع أى إنسان أن ينهى حياته بيديه؟ وهذا يعنى أن لديه الحرية فى تقرير ما يفعل فى حياته وبحياته ، ولا ينكر حرية إرادة الإنسان فى تقرير مصيره وتشكيل حياته سوى من ينادى بنظريات الحتمية ، أو من يؤمن بهذا " تسلط الآخرين عليه ، وتحكمهم فى آرائه . أى أن من يدرك أنه ليس له إرادة هو إنسان مريض ، ومن هنا ترتبط حرية الإرادة بالصحة النفسية السليمة . حيث إن الإنسان الذى يملك إرادته يستطيع أن يمارس حياته حسب ما يريد ، فهو يملك حريته فى اتخاذ ما يراه من مواقف ، وقد تمثل هذه المواقف محددات لحريته .. أى أن الإنسان حر فى

اتخاذ ما يراه من مواقف حيال هذه المحددات . بل أن ممارسة هذه الحرية تمتد إلى اتخاذ موقف معين تجاه شئ ما يتجاوز العالم الخارجي ، إذ يستطيع الإنسان - ولديه الإرادة - أن يتخذ موقفاً معيناً حيال نفسه فقد يرفضها أو يقبلها . ( ص ٤٧ )

هذا ؛ وقد أشار ألن واتس Alan Watts " إلى أن كثيراً من المتخصصين فى دراسة الشخصية السوية وغير السوية، يؤكدون على وجود علاقة بين الحرية والشخصية السوية " . ( جيرارد سدسى، ١٩٦٣ ، ١٩٧٨ ) . وقد أكد هذا ألبورت Allport (١٩٥٥ ) فى معرض حديثه عن حرية الإرادة ، عندما نادى بضرورة ممارسة الإنسان لحريته ، بشرط أن يصحبها الضمير ، وبشرط أن يسلك الفرد فى ممارسته لهذه الحرية وفق قيمه الخاصة ، ويؤكد على أن حرمان الإنسان أو افتقاده لحرية الإرادة يترتب عليه حرمان الإنسان من متطلبات النمو النفسى السليم . ( ص ١٠٠)

وينادى عبد العزيز القوصى ( ١٩٥٥ ) بالرأى نفسه . حيث يرى أن حرية الإرادة ينبغى أن تحاط بالضبط، لأنها بدون الضبط تحطم نفسها . وعلى الإنسان أن يتقبل هذا

الضبط لأن الموقف الذى توجد فيه الحرية والضبط جنبا إلى جنب هو الذى يتيح لنا مزيدا من الحرية ، وبلوغ درجات رفيعة من التقدم يتحقق معها شعور الإنسان بالاحترام المتبادل بين الأفراد ، والفهم الذى يتجه به إلى الهدف العام الذى يجعل المجتمع أقوى المجتمعات وأكثرها تماسكا وتكاملا ، وأبعدها شأنا فى التقدم وأكثرها تمتعا بالصحة النفسية السليمة . ( ص ١٢ )

هذا ؛ ويذكر فروم Fromm ( ١٩٦٠ ) أن كثيرا من الناس الذين وقفوا ضد الظلم والطغيان وقدموا حياتهم من أجل الحفاظ على حريتهم قد تمكنوا من السيطرة على الطبيعة ، وكذلك القضاء على الدول المستبدة ، ومنذ أن حصلوا على المساواة والحرية استطاعوا أن يشعروا بالاطمئنان والسعادة ( ص ١-٥)، ويتفق فرانكل Frankl (١٩٦٣) مع " فروم " فى رأى مؤداه أن حصول الإنسان على حريته تمكنه من أن يحيا حياة يشعر فيها بالسعادة عندما يعرف معنى وجوده كإنسان . حين قال " إن معنى وجود الإنسان لم يخترع ، ولم يوجد بمحض الصدفة ، وإنما اكتشفه الإنسان عندما اكتشف نفسه " ( ص ١٥٧ ) ولا

يستطيع الإنسان أن يكتشف نفسه إلا إذا عرفـــها حــق المعرفـــة، ولا يمكن أن تتم هـــذه المعرفـــة إلا إذا مـــارس الإنســـان حريـــة إرادته ، وفى هذه الحال يشعر بوجوده وإنســـانيته . ممـــا يحقـــق له شعورا بالســـعادة .

كما أشار بـــارون Barron ( ١٩٦٣ ) إلـــى " أن ممارســـة الإنسان لحريته تمكنه من الحصول علـــى مزيـــد مـــن الخـــبرة " (ص ٦ ) التى بدورها تجنـــب الإنســـان الوقـــوف فـــى مواقـــف يمكن أن تسبب له الصراع . بل تســـاعد علـــى حـــل المواقـــف الصعبة ، فيشعر بعدها بالراحـــة والـــهدوء ، ويتفـــق مـــع هـــذا الرأى " جيرارد سدنى " ( ١٩٦٣ ) حيـــث يـــرى " أن الإنســـان فى حاجة إلى ممارسة الحرية فـــى حياتـــه ، وذلـــك لأن الحريـــة تعد ذات قيمة كبيرة . حيث إنها تتيح للإنســـان فرصـــة اكتســـاب الخبرة والتعبير عن نفســـه " ( ص ٣٦ ) ، ويؤكـــد علـــى أنـــها ضـــرورة يحتـــاج إليـــها الإنســـان الصحيـــح نفســـيا كأســـاس للإحساس بالأمن حيـــن قـــال :" إن الشـــخص الصحيـــح نفســـيا يحتاج للحرية كمنبع للأمان ، وذلـــك لأنـــه يســـعى دائمـــا حتـــى يعيش حرا ويمارس هذه الحريـــة لأن ممارســـة الحريـــة تجعلـــه شخصية تشعر بوجودهـــا . ( ص ٣٧ )

ويؤكد صموائيل مغاريوس ( ١٩٧٤ ) على أن إحساس الفرد بالأمن داخل المجتمع الذى ينتمى إليه لا يتم إلا إذا توافر له قدر من الحرية يمارس عن طريقها أدواره فى الحياة دون خوف أو تردد حين قال : " إن الأمن النفسى لأفراد المجتمع بوجه عام يتوقف على مدى الحرية والتيسيرات التى تتاح لأفراد المجتمع فى التعبير عن أنفسهم وممارسة حقوقهم " . ( ص ٤١ )

ويشارك أرنست هيلجارد Ernest Hilgard (١٩٧٥) هذا الرأى نفسه حيث ذكر " أن الإنسان الذى يوصف بأنه سوى لابد أن يكون قادراً على التفاعل مع المواقف الاجتماعية ، وفى الوقت نفسه لا يشعر بأنه خاضع لأراء الآخرين " ( ص ٤٥٥ ) وهو بهذا يؤكد على أن ممارسة الفرد لحريته تمكنه من التعبير عن رأيه دون خضوع لآراء غيره ، كما يجعله هذا الوضع قادراً على التفاعل مع المواقف الاجتماعية . بما يحقق له الصحة النفسية السليمة ، ويتفق معهما كل من على أحمد على ( ١٩٧٦) ، وفاخر عاقل ( ١٩٧٦ ) حيث يعتبران أن امتلاك الفرد لحريته وممارسته لها يتيح

له فرصـــة التعبيـــر عـــن رأيه ، فيشعر بقيمتـــــه التـــى عندهـــا يحقق وجوده وإنســـــانيته .

**(٢) الإحساس بالطمأنينة الانفعالية:**

يرى عدد من علماء النفـــس فـــى معـــرض حديثـــهم عـــن الصحة النفسية السليمة والعوامـــل المرتبطـــة بـــها أن الإحســـاس بالأمن والطمأنينة النفسية مـــن بيـــن الجوانـــب الأساســـية التـــى تمكن الإنسان من أن يعيش حياة نفسية ســـليمة ، فقـــد أوضحـــت هيليـــن شــــــاكتر Helen Shacter ( ١٩٤٩ ) أن الإحســـــاس بالأمن النفسى أو الطمأنينة يمكن الإنســـــان مـــن أن يحيـــا حيـــاة طيبة ، وهى ترى أن الإنسان إذا أســـــهم فـــى إشـــعار الآخريـــن بالطمأنينة ، فإنه بلا شك سيشعر فى نفـــس الوقـــت بأنـــه ســـعيد معـــهم . حيـــث إن إحســـاس الآخريـــن بـــالأمن أو الطمأنينـــــة ينعكس عليه بما يحقق له الشـــعور نفســـه. ( ص ٢٣ / ٢٤ )

هـــذا ؛ بينمـــا يعتقـــد هـــــاينز ورون Heinz & Rowen (١٩٥٦) أن عدم الإحساس بالأمن النفسى يؤثـــر فـــى شـــخصية الإنسان . ويذهبان إلى القول " بأن إحساس الفـــرد بعـــدم الأمـــان والشعور بالنقص يؤثر علـــى شـــخصية الإنســـان وعلـــى ذاتـــه المثالية . ( ص ١١٤ ) ويؤكـــدان علـــى ضـــرورة " أن يشـــمل

المحتوى الداخلـــى للحيـــاة علـــى عوامـــل الطمأنينـــة ، بحيـــث يتحقق للفرد مستوى مناسب من احـــترام الـــذات". (ص ٢٧١)

وترى أديـث نيـس Edith Neisse ( ١٩٦٠ ) أن الشـعور بالأمن النفسى والطمأنينـة مطلـب يحتـاج إليـه الإنسـان فـى مختلف مراحل العمر ، وتستند فـى ذلـك إلـى أن الإنسـان لا يستطيع أن يمارس حياته بصـورة سـليمة ، إلا إذا كـان يشـعر بالاطمئنان . ( ص ٥٢ / ٥٣ ) وتتفـق هيليـن جيلـهام Helen Gillham ( ١٩٦٤ ) مـع " أديـث نيـس " فيمـا تذهـب إليـه بخصوص أن الإحساس بالأمن يعـد مـن الحاجـات الأساسـية لكل كائن بشرى ، لأن الإنسان لا يسـتطيع أن يجتـاز الفـرص التى تتاح له بقـدر مناسـب مـن النجـاح إلا إذا كـان يشـعر بالأمن والطمأنينة ( ص ٣٤ / ٤٠ ) ولعل هذا مـا دعـا علمـاء النفس إلى ربط الأمن النفسى بالصحة النفسـية السـليمة .

ويشارك " ألبورت " ( ١٩٦٣) غـيره مـن علمـاء النفـس الرأى فى " أن الأمن النفسى يعتبر شرطاً أساسـياً لكـى يخطـو الإنسان أية خطوات فى طريق النجـاح ، وبـدون هـذا الشـرط لا يستطيع الفرد أن ينمو نمواً سليماً ، بـل يصبـح الفـرد أقـل قدرة على احتمـال أيـة صعوبـات أو معوقـات تصادفـه فـى

الحياة ". ( ص ٤٣ ) . وقد تأكد هذا الرأى فى الدراسة التى قام بها " بارون " ( ١٩٦٨ ) بهدف التعرف على عوامل الصحة النفسية السلمية . حيث تبين أن الاستقرار الانفعالى صفة أساسية لدى الطلاب ذوى المستويات المرتفعة من حيث الصحة النفسية السليمة .

ويؤكد عثمان فرج ( ١٩٧٠ ) على رأى مؤداه أن الأمن النفسى يمكن الإنسان من مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها ، ويرى أن هذا الأمن يرتبط بالسلوك للإنسان حيث أوضح " أنه من بين الصفات التى ترتبط بالسلوك السوى أو الصحة النفسية السليمة أن يشعر الفرد بدرجة مناسبة من الأمن النفسى ، وأن الفرد الذى لا يستطيع أن يشبع حاجاته للأمن ، لا يستطيع أن يشعر بالاستقرار والطمأنينة ، ولا يستطيع أن يواجه الحياة بمشكلاتها وصعوباتها " ( ص ١١٥ ) ويتفق معه فى هذا الرأى كل من آمال المسيرى ( ١٩٧٦ ) وسلوى الملا ( ١٩٧٧ ) حيث تناديان بأن الطمأنينة الانفعالية تعد من العوامل التى تسهم فى الصحة النفسية السليمة للإنسان .

وقد اعتبر ماسلو ( ١٩٧١ ) أن الأمن من الحاجات

الأساسية حيث وضعها فى مرتبة تلى الحاجات الفسيولوجية فى تنظيمه الهرمى للحاجات ، ويرى ضرورة إشباعها كشرط لأن ينمو الفرد نمواً سليماً . بينما يترتب على عدم توافر هذا الإحساس أو عدم إشباعه وقوع الفرد ضحية لكثير من ضروب الاضطراب النفسى .

ويضع " جيرارد سدنى " ( ١٩٧٣) الأمن والطمأنينة فى المرتبة الرابعة بالنسبة لبقية الحاجات ذات القيمة الأساسية للإنسان ، ويرى هذا الباحث أن الشخص الصحيح نفسياً لابد أن يتوافر له قدر مناسب من الطمأنينة الانفعالية عن طريق تنظيم كل من البيئة المادية والاجتماعية . ( ص ٧١ )

ويعتقد صموائيل مغاريوس ( ١٩٧٤) أن الإحساس بالأمن داخل الأسرة يمثل أمراً هاماً حتى لا يشعر أفرادها خلال مراحل نموهم بالتهديد ، وما يترتب على هذا التهديد من شعور بعدم الاطمئنان فى حياتهم ، وبذلك ينمو أفرادها نمواً سليماً ، ولهذا فهو يتفق مع " جيرارد سيدنى " على أنه لابد من تهيئة الظروف المحيطة بالفرد على نحو يضمن إحساساً بالأمن والطمأنينة .

وهكذا ، يتضح من هذه الآراء إحساس الفرد بالطمأنينة الانفعالية يمثل أحد العوامل التى ترتبط بتحقيق الصحة النفسية السليمة ، وأن تمتع الفرد بهذا الأمن وتلك الطمأنينة خلال مختلف مراحل عمره يتيح له إمكانية الإقبال على ممارسة أدواره فى الحياة بفاعلية ونجاح .

**(٣) الإحساس بالأمن الاقتصادى :**

يتفق علماء النفس على رأى مؤداه أن تمتع الفرد بقدر مناسب من الكفاية الاقتصادية ، وما يترتب على هذا القدر أو يصاحبه من إحساس الفرد بالأمن الاقتصادى يجعله يقبل على الحياة ويضطلع بأدواره فيها وهو مطمئن على حياته وحياة من يعول ، ولهذا فقد دعت عصبة الأمم ( ١٩٣٨) إلى ضرورة توافر الوسائل التى تساعد الوالدين مساعدة فعالة فى النواحى الاقتصادية والاجتماعية والطبية ، لأن مثل هذه المساعدات تقى الفرد والأسرة من الوقوع فى الصراع النفسى الذى يحرم الإنسان من التمتع بالصحة النفسية السليمة .الأمر الذى دعا علماء النفس إلى بيان دور هذا العامل أو مدى إسهامه فى الصحة النفسية السليمة . حيث ذكر "كلاين" ( ١٩٤٤ ) أن إحساس الفرد بعدم توافر ما

يكفى حاجاتـــه الاقتصاديـــة يعـــد مـــن العوامـــل التـــى تســـبب المشاكل للناس ، وتجعلهم يشـــعرون بعـــدم الإحســـاس بـــالأمن . ( ص ٤ ) ويتفق معه عبد المجيد عبـــد الرحيـــم ( ١٩٦٩ ) فـــى هذا الرأى. حيث يعتبر أن الأمن الاقتصادى مـــن أهـــم العوامـــل التى تحقق للإنسان الشعور بالاطمئنان النفســـى حيـــن قـــال : إن العامل الاقتصادى مهم فى حيـــاة الإنســـان ويعـــد مـــن الأســـس التى تحقـــق للفـــرد الشـــعور بالصحـــة النفســـية " ( ص ٢٠٦ ) ويشـــاركهما الـــرأى نفســـه صموائيـــل مغـــاريوس ( ١٩٧٤ ) عندما رأى " أن الأمن النفسى لأفراد المجتمـــع - بوجـــه عـــام - يتوقـــف علـــى مـــا يهيئـــه المجتمـــع لأفـــراده مـــن ضمانـــات اقتصاديـــة. ( ص ٤٣ )

ولهذا ينبه بـــول لانـــدس وجـــوان هـــير ( ١٩٥٤ ) إلـــى ضرورة توافر الحد الكافى مـــن القـــوت حتـــى تشـــعر الأســـرة بالاطمئنان ، وتتجنـــب الوقـــوع فـــى الصـــراع أو الاضطـــراب النفسى حين قـــال : " إن مـــن مســـتلزمات التكيـــف الاجتمـــاعى وجود مستوى من الدخـــل يكفـــى لمواجهـــة الحـــد الأدنـــى مـــن متطلبـــات الأســـرة واحتياجاتـــها " ( ص ٩١ ) ويـــرى " جـــون بولبـــى " ( ١٩٥٩ ) أن توافـــر مثـــل هـــذا الحـــد يعـــد أمـــراً

ضرورياً - خاصـــة إذا مــا أصيــب عــائل الأســرة بعجــز ، وينادى بضرورة أن تتاح الفرصـــة لأى أســرة أن تعيــش حيــاة مرضيه حتى تحيــا حيــاة مســتقرة ( ص ٨٤ / ٩٩ ) لأن عـــدم توافر هذا الحد مــن الكفايـــة الاقتصاديـــة يــترتب عليـــه تفكــك الأسرة وانحلالها وانخفاض حظ أفرادهـــا مــن حيــث مقومــات الصحة النفسية الســليمة .

هــذا ؛ وتــرى رمزيـــة الغريــب ( ١٩٦٠ ) " أن عـــدم الشعور بالأمن الاقتصـــادى الــذى يوفــر للأســرة مــا يغطــى أعباءها ينعكس على سلوك الأبناء مع أمهاتـــهم وأخواتـــهم . بــل والعالم الخارجى ، وترى أن مثـــال هــذا الشــعور يؤثــر فـــى صحتهم النفســية ". ( ص ١٦ ) ولذلك تؤكـــد آمـــال المســيرى ( ١٩٧٦ ) " على أن التوافق بين أفـــراد الأســرة يتوقــف علـــى درجة ارتباط أعضائها بمســتوى معيشـــة معيــن ، وفـــى حالـــة تدهور الدخل وانخفاضه بدرجة كبيرة يترتب علـــى ذلــك ســوء العلاقات بين أفرادها وتفككـــها " ( ص ٨٦ ) بمــا يؤثــر علـــى مستوى الصحة النفسية لأفرادهـــا .

وتضيف " آمال المسيرى " أن مـــا يــترتب علــى البطالـــة من حيث افتقاد الأسرة القدر المناســـب مـــن الإحســـاس بـــالأمن

الاقتصادى يؤدى إلى زيادة الصراعات بين الزوجين ، وتوتر الأعصاب والانفعال الدائم حتى إزاء السلوك العادى ". ( ص ٨٦ ) بينما يبدو الوضع عكس ذلك عندما ينتظم عائل الأسرة فى عمل دائم يدر عليه ما يكفيه ويشعر تبعاً لذلك بقدرته على سد حاجات الأسرة ومطالبها الحياتية .

ولعل ما يؤيد ذلك ما أسفرت عنه الدراسة التى قام بها جورن وفروف وفيد ( ١٩٦٠ ) بهدف التعرف على أهم المصادر التى تحقق السعادة للإنسان وتجنبه الوقوع فى المشكلات . حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة أن عامل الأمن الاقتصادى يعد من أهم العوامل التى تحقق للإنسان الشعور بالراحة النفسية والسعادة . وتوصل " بارون " ( ١٩٦٨ ) إلى نتائج مماثلة فى دراسته التى كانت تهدف إلى الكشف عن عوامل الصحة النفسية السليمة . حيث تبين أن ارتفاع حظ الفرد من حيث مكونات الصحة النفسية السليمة يصاحبه تمتع أسرته بقدر مناسب من الاستقرار الاقتصادى.

وعلى ضوء ما تقدم ، يمكن القول أن مدى إحساس الفرد بالأمن الاقتصادى قد يسهم فى مدى ما يمكن أن يكون

عليه هذا الفرد من حيث الصحة النفسية السليمة ، وقد يكون شعور الفرد بوجود قدر مناسب وكاف من الموارد الاقتصادية يجنبه مشاعر العجز والعوز والدونية مما يهيئ له مناخاً نفسياً سليماً يعيش فيه ويمارس أدواره الحياتية من خلاله .

**الاستقلال الذاتي :**

يتجه بعض علماء النفس إلى القول بأن الاستقلال الذاتى يعتبر من الجوانب النفسية الأساسية التى تتيح للإنسان إمكانية الإحساس بالثقة بالنفس ، وهو شعور بالنفس وهو شعور يأتى نتيجة إحساس الفرد بقدرته على تسيير أمور حياته دون المساعدة من الآخرين . الأمر الذى يجعله دائماً مستعداً للقيام بدوره فى الحياة وتحمل مسئولية هذا الدور والتغلب على الصعاب التى تواجهه بما يؤكد قدرته على أن يحيا حياته واثقاً من نفسه مطمئناً فيها . ويشير بول لاندروس وجوان هير ( ١٩٥٤ ) فى هذا الصدد إلى أن الاستقلال الذاتى يسير جنباً إلى جنب مع تحمل المسئولية ، فالطفل الذى يساعده من حوله على تحمل مسئوليات متدرجة فى الصعوبة سوف يكون قادراً على أن يبت بنفسه فيما يعن

له من مسائل وأن يستقل بتفكيره وينادى هذان الباحثان بضرورة أن يمنح الطفل قدراً متزايداً من الاستقلال على نحو يتمشى مع ما يبديه من مقدرة على حسن الاستفادة مما لديه من قدراته وإمكانات ويعتقدان أن مثل هذا الاستقلال المتدرج يساعد على تنمية الإنسان تنمية صحيحة ويجعل منه إنساناً قادراً على مواجهة مشكلات الحياة وحلها . ( ص ٥٢ )

ويؤكد "أنجل " Angyal على أن الاستقلال الذاتى يمكن الإنسان من أن يعبر عن نفسه عن طريق عدد من المسارات النوعية مثل الرغبة فى التفوق والاكتساب والإنجاز ( هول ولندزى ، ١٩٧٨ ، ٤١٧ ) . وهذا يعنى أن الاستقلال الذاتى يجعل من الإنسان شخصية ذات خبرة واسعة تمكنه من الوصول إلى مستوى عال من الإنجاز وتحقيق التفوق . مما يترتب عليه أن يشعر الإنسان بقدرته على تلبية رغباته معتمداً فى ذلك على نفسه مما يحقق له الإحساس بالراحة النفسية .

على حين يرى فروم ( ١٩٥٥ ) أنه إذا أتيح للإنسان قدراً مناسباً من الاعتماد على النفس والاستقلال الذاتى فإنه

ويؤكـد عبـد السـلام عبـد الغفـار ( ١٩٧٦ ) أن الفـرد يستطيع أن يصل إلى مسـتوى مناسـب مـن الصحـة النفسـية السليمة ، إن هـو ترك وشـأنه دون تدخـل مـن الآخريـن ( ص ٨٤ ) ، حيث يتاح للفرد فرصة الاعتماد علـى مـا لديـه من قدرات فى إحداث التوازن فى شـخصيته دون مسـاعدة مـن غيره، فيتحقق له الإحسـاس بالرضـا والاطمئنـان بينمـا يـرى طلعت منصور ( ١٩٧٨ ) أن تزايد الاسـتقلال الذاتـى ، يعمـل على زيادة الاعتماد علم النفس ، واعتبار الـذات ، بمـا يسـاعد الفرد على التحرر من المؤثرات الخارجيـة ، وبمـا يزيـد مـن قدرته على اتخاذ القرارات بمـا يسـهم فـى النمـو الشـخصى السـليم. ( ص ٣٢٣ )

وتؤكد نتائج بعض الدراسات على مـا توصـل إليـه كثـير من الآراء النظرية التى ينادى بها علمـاء النفـس فيمـا يتعلـق باعتبار الاستقلال الذاتى أحد العوامل النفسـية التـى تسـهم فـى صحـة الإنسـان . ومـن هـذه الدراسـات ، دراسـة بـارون Barron ( ١٩٦٨ ) الـذى يذكـر أن دراسـته عـن عوامـل الصحة النفسية قد أوضحت أن الاستقلال الذاتى يعـد مـن بيـن العوامل التى تسهم فى تحقيق الصحة النفسـية السـليمة . حيـث

يستطيع أن يكتشف حقيقة قدراته وإمكاناتـه بنفسـه التـي يحقـق من خلالـها إحساسـه بالرضـا والسـعادة عندمـا قـال : " إن اكتشاف الفرد لذاته ومعرفته إمكاناتـها لا يمكـن أن يتـم إلا إذا استطاع المجتمـع أن يمنـح للإنسـان فـرص للاعتمـاد علـى النفـس ، وليـس عـن طريـق الخضـوع أو الامتثـال لآراء الآخريـن" . ( ٣٦٢ )

لهذا ، يدعو كـل من "سبرجون أنجلـو وسـتورات فنـش" ( ١٩٥٦ ) إلى ضرورة التقليل مـن القيـود العائليـة وتشـجيع الاستقلال عن الأسرة ويعتبران أن ذلك بمثابـة مطلـب أساسـى للراشد ويعتقدان أن ذلك ينبغى أن يتـم منـذ المراحـل الأولـى من نمو الشخصية بحيث ينال الفرد نوعـاً مـن التشـجيع علـى التصـرف الاسـتقلالى وأن تقـدر جـهوده التـى يبذلـها فـى الأعمـال الاسـتقلالية . ( ٥٢ - ٥٤ )، حيـث إن مثـل هـذا التقدير للأعمال ذات الصفة الاسـتقلالية يسـاعد الإنسـان علـى أن ينمو معتمداً على نفسه مشـكلاً سـلوكه بمـا يسـاعده علـى التقدم وبما يمكنه من ممارسة حياتـه .

وقـد نـادى مـوارى Murray ( ١٩٣٨ ) بأهميـة الاستقلال الذاتى فى نمو الإنسان نمـواً سـليماً ؛ فـأوضح أنـه

يمكـن أن يتحقـق إذا مـا اسـتطاع الفـرد أن يتخلـص مـن المعوقات ، وأن ينطلق من الحصـار ، وأن يقـاوم التقيـد ، وأن يتحاشى الأنشطة التـى تفرضـها السـلطات وأن يتخلـى عنـها (هول ولنـذرى ، ١٩٧٨ ، ٢٣٣ ) .

كما يعتـبر جـودا Jadoha ( ١٩٥٨ ) الاسـتقلال الذاتـى أحد الأسس التى تسهم فـى تحقيـق الصحـة النفسـية السـليمة. ويشاركه فى هذا الـرأى كـل مـن جـيرارد سـدنى ( ١٩٦٣ ) "وأورتورانك " حيث يجمعان علـى أن الاسـتقلال الذاتـى يمثـل صورة إيجابية من صور الصحـة النفسـية ، وذلـك لأن الفـرد إذا استطاع أن يعتمد على نفسه ، وأن تكون لديـه القـدرة علـى تدبير شئونه بطريقة استقلالية ، يكون أكثر صحـة مـن الناحيـة النفسـية . ( ٩ ، ٢١ )

على حين يرى ألبـورت ( ١٩٦٣ ) أن الاسـتقلال الذاتـى يعد قوة أساسية فـى توكيـد ذات الفـرد .. حيـث إنـه يضـئ مصباح الفردية داخل نفسه . ( ٦٨ ) ، وفـى هـذا إشـارة إلـى أن الاستقلال الذاتى للفرد يساعده علـى تـأكيد ذاتـه ، فيشـعر معها بالوجود الذى يحقق الراحـة النفسـية .

تبين أن الأسرة التى تتمتع بالصحة النفسية السليمة ، كانت تبذل مجهوداً كبيراً فى تدريب أبنائها مبكراً على الاستقلال الذاتى فى الحياة والاعتماد على النفس ، وذلك إدراكاً منها لأهمية الدور الذى يمكن أن يقوم به الاستقلال الذاتى فى الصحة النفسية .

وتشير نتائج الدراسة التى قام بها لو جون رايت Long Wright ( ١٩٧١ ) على مجموعة من الطلاب الجامعيين ، بهدف التعرف على العناصر الإيجابية للصحة النفسية ، إلى أن الاستقلال الذاتى يعد من بين العوامل التى تسهم فى تحقيق الصحة النفسية السليمة .

كما أظهرت دراسة ماسلو maslow ( ١٩٧١ ) أن المحققين لذواتهم ، وهم الأصحاء نفسياً ، يتسمون بالاستقلال الذاتى .

وهكذا ، تشير هذه النتائج التى أكدت وجهة نظر كثير من علماء النفس إلى أن هناك ارتباطاً بين الصحة النفسية السليمة ، والاستقلال الذاتى .

ومما تقدم يتضح أن الاستقلال الذاتى يعد من العوامل

الأساسية التى يمكـــن أن تســـهم فـــى تحقيـــق الصحـــة النفســـية السليمة ، لأن اعتماد الفرد على نفسه فى وقت مبكـــر يتيـــح لـــه فرصة اكتساب خبرات الحياة بطريقـــة مباشـــرة . ممـــا يـــترتب عليه أن يصبح الفرد أكثر فاعلية فى المواقـــف التـــى يعيشـــها ، وأكثر قدرة على حل ما يعتريـــه مـــن صعوبـــات ومشـــكلات ، إلى جانب قدرته على كسر ما قد يحيط به من قيـــود وهميـــة .

**الانفتاح على الخبرة :**

يتفق كثير من علمـــاء النفـــس علـــى أن انفتـــاح الإنســـان على الخـــبرة وقبولـــه لمختلـــف الصـــور والأشـــكال الثقافيـــة ، يمكنه من ممارسة حياته بصورة ســـهلة ويســـاعده علـــى تجنـــب كثير من المواقف التى قد تسبب له القلـــق والحـــيرة. ويســـتندون فى ذلك إلى مسلمة مؤداهـــا أن الجمـــود الثقـــافى يـــترتب عليـــه كثير من صنوف القلق النفسى ، وشـــعور الفـــرد بعـــدم الأمـــن عندما يواجه أية ثقافـــات أخـــرى ، لأن جمـــوده الثقـــافى يمنعـــه من أن يسلك وفق هذا الجديد من الثقافـــة ومعاييرهـــا ، وبالتـــالى يعرض نفسه للصراع نتيجة عدم قدرته علـــى الإتيـــان بالســـلوك الذى يتلاءم وما تتطلبه هذه الثقافـــة .

ويتردد هذا المعنى لـــدى أولمـــان وكرانســـر Ullman &

Kranser ( ١٩٦٩ ) عندمـــا يؤكـــدان علـــى أن كثـــيراً مـــن الفلاسفة القدامى ، مثل أرسطو قد أكـــدوا علـــى أهميـــة الخـــبرة فى تحديد السلوك " ( ص ١٧٢ ) ، ويتفق معـــهما عبـــد الســـلام عبد الغفار ( ١٩٧٣ ) فى ذلك ، ويـــرى أن الخـــبرة قـــد تكـــون سبباً فى تحقيـــق الراحـــة والاســـتقرار ، والتصـــرف الســـليم إذا كانت سليمة ، وقد توقع الإنسان فـــى الاضطـــراب الانفعـــالى إذا كانت خاطئة حين اعتبر الاضطـــراب الانفعـــالى نتيجـــة لأحكـــام خاطئة يقـــع فيـــها الفـــرد عنـــد تكوينـــه لمدركاتـــه ، وتقويمـــه لجـــوانب الحياة المختلفـــة وهـــو نتيجـــة لأخطـــاء حدثـــت مـــن تعلمـــه. ( ص ٢٠ )

وقـــد أوضحـــت مارجـــريت ميـــد Margaret mead ( ١٩٣٩ ) أن لنـــوع الثقافـــة تـــأثيرات كبـــيرة علـــى تنشـــئة الأطفال ، وتكويـــن أنمـــاط شـــخصياتهم ، وأن الاختـــلاف بيـــن الأفراد فـــى ســـمات الشـــخصية يرجـــع إلـــى عوامـــل الثقافـــة وظروفها . وهذا يعنى أن الانفتاح علـــى الخـــبرة يســـاعد الفـــرد على النمو السوى ويضمن له إمكانية الاطـــراد فيـــه .

كمـــا يـــرى بجنتـــال Bugental ( ١٩٦٣ ) أن الانفتـــاح على الخبرة الإنسانية أصبح موضع الاهتمـــام فـــى مجـــال علـــم

النفس ، ذلك لأنها ذات قيمة فى حيـــاة الإنســـان .

ولهذا دعـــا جـــيرارد ســيدنى ( ١٩٦٣ ) إلـــى ضــــرورة الاهتمام بتثقيف الإنسان لأن الصحــــة النفســية تعتمــد ضمـــن ما تعتمـــد علـــى انفتـــاح الفـــرد علـــى مختلـــف أنـــواع الثقافـــات. (ص ١٩ )

ومن ثـــم فقـــد أشـــار ألبـــورت ( ١٩٦٣ ) إلـــى أن ثقافـــة الإنسان تمثل أحد الظروف التى يســتمد منـــها أســـلوب حياتـــه ، وأن المدخل الثقافى يـــؤدى إلـــى حقـــائق قيمـــة لا نســـتطيع أن ننكرها، لأن الثقافـــة تعتـــبر أحد المحـــــددات الهامــــة للنمـــو ( ص ١٣٧ ) ، وهو بهذا يؤكد على أن انفتـــاح الإنســـان علـــى الثقافة ، أو الخبرة ، ضرورة هامة لأنها تحـــدد أســـلوب تعاملـــه فى الحياة ، بما يحقق له النمو الســـليم .

وقد أكد هذا جـــورج روســك Jurge Ruesck عندمـــا رأى أن عدم القدرة على استقبال مختلـــف أنـــواع الثقافـــة ، أو عـــدم القدرة على فهم المعانى الثقافية لـــه تـــأثير كبـــير فـــى مختلـــف جوانب الشخصية وقد أوضح هـــذا الكـــاتب أن التعـــرف علـــى الأفكار والانفتاح على الخبرة ، والاتصـــال بـــالآخرين يمكـــن أن

يحقق للإنسان النمو السليم ، وهو أمر لا يتحقــق عندمــا يخــاف الإنسان من الانفتاح على خبرة الآخرين ويحجـــم عــن التعــرف عليها . ( جـــيرارد ســيدنى ، ١٩٦٣ ، ١٦ / ١٧ )

ويؤكد عبد الغزيز القوصـــى ( ١٩٥١ ) علــى مــا نــادى به غيره من علماء النفس بضـــرورة تزويــد الأقــران بمختلــف أنواع الثقافـــات الأخــرى ، عندمــا نــادى بضــرورة تشــجيع دراسة الثقافات الأخرى ، واقتباس ما بـــها فـــى هـــدوء يضمــن النمو المطرد المتزن . ويرى أنـــه لابــد مــن تطعيــم التكويــن الاجتمـــاعى وتدعيمـــه بكـــل مــا يبعـــــث الشـــعور بالاطمئنـــان. (ص١٤ )

ويعتقــد بــارون Barron ( ١٩٦٨ ) أن الخــبرة الفرديـــة تساعد على تحقيق وجــود الإنســان . ويــرى أن هــذه الخــبرة تكسب الفرد مزيداً مـــن المعلومـــات التـــى تتيــح لـــه فرصـــة اكتشاف قدراته وإمكاناته ، مما يســاعد علــى تحقيــق وجــوده ، ويكســبه تبعــاً لذلــك مقومـــات الصحـــة النفســية الســـليمة . (ص ٥/٦) هــذا ؛ ويعتــبر لطفـــى بركـــات ( ١٩٧١ ) أن الانفتاح على الخبرة يعد من الأمور التـــى تمكــن الإنســان مــن اكتساب أنواع جديـــدة مـــن الســلوك وحســن التعــامل

والتفاهم مع الناس .( ص ٦٦ ) ، ولهذا فإن كولمان ( ١٩٧٢ ) يرى أن عدم إتاحة الفرصة أمام الإنسان للانفتاح على الخبرة والحرمان الثقافى والاجتماعى . يؤدى بالإنسان إلى الوقوع فى الاضطرابات النفسية ، وأن إشباع هذا الحرمان يؤدى إلى نمو الإنسان وتطوره . ( ص ٧٠٧ )

هذا ؛ ويذكر ماسلو ( ١٩٧١ ) أن دراسة المحققين لذواتهم – وهم من الأصحاء نفسياً – يتصفون على الانفتاح على الخبرة وتزايد رصيدهم منها . وكان لديهم بهذه الخاصية قدرة على التغلب على ما يسبب لهم الاضطرابات النفسية وقدرة على مواجهة أية قدرات غير سارة ، وتخلى آثارها بحيث يعيشون حياة تتصف بالصحة .

ويعتبر روجرز ( ١٩٥٩ ) أن الانفتاح على الخبرة يعنى استعداد الفرد للاطلاع على مختلف أنواع المثيرات التى يواجهها . ويتعرف عليها ويتفهمها دون التقيد أو التمسك بالمفاهيم والمعتقدات القديمة ، أو التعصب لها ، بحيث يكون لديه القدرة على أن يدرك المثيرات هذه كما هى فى واقعها . وهو يرى أن الانفتاح على الخبرة يتيح الفرصة للفرد أن يتعرف على المعلومات الصحيحة. بل ويصحح

المعلومات المشوهة أو الخاطئـــة ، وهـــى تســـاعد الفــرد علـــى حماية وتنظيم الذات ، وتحمــل الغمــوض إن وجــد .( ص ٧٥)

ويشارك فاخر عاقل ( ١٩٧٦ ) الآخريـــن الـــرأى فـــى أن انفتاح الإنسان على مختلف أنواع الثقافـــات لاكتســـاب الخـــبرة ، يساعده علـــى اتبـــاع المنطـــق الســـليم والموضوعيـــة التامـــة . وينادى بضرورة أن يسعى لمعرفة الشيء عن كـــل شـــئ حتـــى يمكن أن يتحلى بالروح العلمية ومـــا يســـتتبع هـــذه الـــروح مـــن منطق سليم ، وموضوعية تامـــة ( ص ٢٧ )، ومـــن هنـــا يعـــد الانفتاح على الخبرة من العوامـــل التـــى يمكـــن أن تســـهم فـــى تكوين شخصية الفرد تكويناً ســـليماً ، بمـــا يتيـــح لـــه الاســـتمتاع بحياة نفسية ســـليمة .

هـــذا ؛ ويـــرى هـــاريس Harris ( ١٩٧٣ ) أن انفتـــاح الفرد على الخبرة واكتســـابه لـــها يســـهم فـــى تحقيـــق الصحـــة النفسية السليمة حين قـــال : إن الخـــبرات تســـاعد الفـــرد علـــى النمو السليم ، وتمكنه مـــن معرفـــة العلاقـــات بيـــن الأشـــياء ، وبين المواقف ، فيستطيع أن يصل إلـــى الحـــل الســـريع إذا مـــا واجه الصراع ، مســـتفيداً فى ذلـــك مـــن الخـــبرات التـــى يمـــر بها فى حياته ، وبالتـــالى فـــهو يؤكـــد علـــى ضـــرورة تزويـــد

الإنسان بالمعرفة لأنها تحقق له مشاعر السرور والإشباع.(ص ٤٨)

ويتفق إبراهيم قشقوش ( ١٩٧٨ ) مع غيره ممن يؤكدون على إسهام الانفتاح على الخبرة فى نمو الإنسان نمواً سليماً . حيث يوصى بضرورة أن يتاح للطفل مختلف سبل النشاط الحر ، وعدم تعويقه أو تثبيطه فى هذه الناحية ، طالما أن هذه الأنشطة تمكنه من المرور فى خبرات مأمونة العواقب ، وبحيث تكون هذه الخبرات متدرجة وفق تدرج نمو الطفل وقدراته ، وذلك تلافياً لمواقف الإحساس بالفشل والإحباط وهو يرى أن تدرج الخبرات وفق ما لدى الطفل من قدرات يكفل لهم انتقالاً طبيعياً من مستوى نمائى إلى آخر ، مع الاستمتاع بكل مستوى يعيشونه أو يجتازونه . ( ص ١٣ )

وهكذا ؛ يتضح مما تقدم أن الانفتاح على الخبرة يجعل الإنسان أكثر قابلية لمعرفة مختلف أنواع ثقافات العالم الخارجى ، بما تتضمنه هذه الثقافات من قيم وعادات وتقاليد وأساليب تفكير ينتهجها الناس فى تنظيم أمور حياتهم ، وحل ما يصادفهم فى هذه الناحية من صراع ومشكلات

وتناقضات، وهذه الخاصية تساعد الإنسان على النمو المطرد السليم .

كما تمكنه هذه الخاصية من تحمل التناقضات التى تصادفه فى الحياة ، وتكسبه القدرة على أن يختار بين البدائل المتاحة دون أن يضطر إلى الهروب أو الانسحاب ، وبحيث يجد الحلول المناسبة التى تخلصه من مواقف القلق أو الاضطراب النفسى الذى قد يعتريه على نحو يضمن تكيفه السليم حيال المواقف التى يمر بها بما يتيح له فرصة استثمار ما لديه من طاقات وإمكانات تساعده على تحقيق وجوده وإنسانيته .

**الإحساس بالمسئولية :**

يعتقد كثير من علماء النفس أن إحساس الفرد بالمسئولية يسهم فى إكسابه مقومات الصحة النفسية السليمة، إذ يرون أن الفرد عندما يكون لديه إحساس بالقدرة على تحمل المسئولية فإنه يحرص على إتقان ما يسند إليه من أعمال ، بما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه ، ويجلب له رضا الآخرين .

ويتــردد هــذا المعنـــى لدى كـــل مـــن مـــوارى Murray ( ١٩٣٨ ) وألــبرت ( ١٩٦٣ ) ، وأحمـــــد عـــــزت راجـــــح (١٩٦٨) وكولمان (١٩٧٢) حيث يعتـــبرون أن إحســاس الفـــرد بالمسئولية يمكنه من تــأجيل إشــباعه لذاتــه وحاجاتــه العاجلــة ويجعله أكثر قدرة على تحمل أعباء ما يسند إليـــه مـــن أعمـــال ، ويحرص على إتقان هـــذه الأعمـــال ممـــا يـــؤدى إلـــى ارتفـــاع مستوى تقديره لذاته ، ويحقق لـــه احـــترام الآخريـــن ومـــن ثـــم يعتبر هذا الجانب أحد العوامل تابع يمكن أن تســـهم فـــى تكـــامل شخصية الإنســـان .

ولهـــذا دعـــا ريمونــــد واجـــنر Raymand Waggonar ( ١٩٧٠ ) إلى ضـــرورة تنميـــة إحســاس الأفـــراد بالمســـئولية العامة ، ضماناً لإمكانية أن يعيش الفرد حيـــاة نفســية مطمئنـــة . وكولمـــان (١٩٧٢ ، ٧١٥ ) . كمـــا أشـــار فوســــــتر Foster (١٩٥٣) إلى أن الشخص الســعيد المتكيــف ، هـــو مـــن يحـــس إحساساً متزناً ، ســـواء كـــان نحـــو نفســـه أو نحـــو الآخريـــن " ( ص ١٤ )، ويتفق معه " عبـــد العزيـــز القوصـــى " فـــى هـــذا الصدد ، حيث يذكر فى مقدمة كتـــاب " فوســـتر " أن مـــن شـــأن التربية لتحمـــــل المســـئولية أن يشـــعر فيـــها الشـــخص بقيمتـــه

واحترامه لنفسه ، واستمتاعه بالحياة ، ولذلك يرى " كالجر وآخرون Kaluger et al ( ١٩٧٤ ) أن الطفل الذى يمارس عمله بجدية ، بل ويحاول إتقان عمله دون مساعدة من-الآخرين ، هو طفل متحمل للمسئولية ، وأن مثل هذا الطفل لا يعانى من المشكلات النفسية أو الشعور بالقلق. (ص١٦٠)

ويؤكد عبد العزيز القوصى ( ١٩٥٥ ) على أن الأفراد الذين يتحملون المسئولية يتميزون بالاستقلال والنضج ، وأنهم يستطيعون أن يبذلوا قصارى جهدهم فى إسعاد غيرهم. حيث إن ضروب النشاط التى يقومون بها تساعدهم على كسب الثقة بأنفسهم ، وفهم طبائعهم على وجه يتصف بالواقعية ، وحسن التوافق ، وتحقيق الذات . (ص ٥ / ٦ )

هذا ؛ وقد اعتبرت جماعة " بيركلى " بمعهد دراسة الشخصية وقياسها ، أن الإحساس بالمسئولية يعد من بين الصفات الأساسية التى يجب أن يتميز بها من يطلق عليه بأنه ذو صحة نفسية سليمة ( بارون ، ١٩٦٨ ، ٣٨ ) ، ويتفق سيد عثمان ( ١٩٧٣ ) مع هذا الرأى . حيث يرى أن المسئولية الاجتماعية تعد جانباً من جوانب الوجود

الاجتماعى للإنسان ، وأنها ذات علاقة بالصحة النفسية وبدرجة التكامل عند الفرد ( ص ٦ / ٧ ) لأنها تشكل شخصية الإنسان ، وتمكنه من ممارسة دوره بنجاح فى مختلف نواحى الحياة ، بل وتعينه على استثمار ما لديه من قدرات ، والتى عن طريقها يستطيع الإنسان أن يحقق ذاته .

ويتفق كل من هنس وكامبل Hinsie & Combell (١٩٧٠م) مع بارون ( ١٩٦٨ ) حيث يعتبران أن الفرد السليم الصحيح نفسياً لابد أن يكون جديراً بتحمل المسئولية ( ص ٣٣٨ ) ، ويشاركهم الرأى صموائيل مغاريوس ( ١٩٧٤ ) حيث يشير إلى " أن قدرة الشخص على تحمل مسئولية أفعاله ، وما يتخذه من قرارات ، هى إحدى علامات التكامل الخلقى والصحة النفسية السليمة ". ( ص ٧٩ )

هذا ؛ ويرى عبد السلام عبد الغفار ( ١٩٧٣ ) أن قدرة الفرد على تحمل المسئولية تجعله يدرك قيمه أن يكون حراً وقيمة اختيار ما يريد عندما أوضح أن الإنسان حر فى اختياره ، لأنه مسئول عما يترتب على اختياره من آثار ( ص ٤٣ ) ، وهذا يعنى أن إحساس الفرد بالمسئولية يمكنه

من حسن الاختيار والتصرف السليم الذى يجلب له الشعور بالراحة والاطمئنان .

وقد أشارت دراسة سوروكن Sorokin التى أجراها علىّ كل من طلبة الجامعة ، وأطفال الحضانة ، بهدف التعرف على السمات التى يتسم بها السعداء . إلى أن الإحساس بالمسئولية يعد من بين السمات التى يتصف بها الأفراد السعداء ( فوستر ، ١٩٥٣ ، ١٧ ) ، وتوصل ماسلو (١٩٧١) إلى نتيجة مماثلة لما توصل إليه " سوروكن " ، حيث أوضح أن القدرة على تحمل المسئولية تمثل واحدة من الصفات التى يتمتع بها الأفراد المحققين لذواتهم وهم من الأفراد الأصحاء نفسياً .

وهكذا ؛ يعتبر الإحساس بالمسئولية أحد متطلبات تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة ، لأنه يتيح للفرد التعرف على ما لديه من قدرات وإمكانات بحيث يستخدم هذه القدارت والإمكانات فى حل ما قد يصادفه من مشكلات وصعاب . مما يترتب عليه تقبل الفرد لذاته وتقديره لها ، وشعوره بتقدير الآخرين ، وهى أمور تكسب الفرد مزيداً من الثقة بالنفس وإحساساً بتأكيد الذات .

**الكفاءة الاجتماعية:**

يرى كثير من الباحثين فى مجـــال علــم الاجتمــاع وعلــم النفس أن الإنسان ابن بيئته الاجتماعيـــة ، وأن مـــا ينخـــرط فيـــه من علاقات اجتماعية يسهم فـــى تكويـــن شـــخصيته علـــى هـــذا النحو أو ذاك ، ويحدد مدى قدرته على التعـــامل مـــع الآخريـــن. وقد أوضـــح آدلـــر Adler ( ١٩٢٩ ) أن العلاقـــات الاجتماعيـــة المتبادلة ، والتوحد مع الجماعة والتعـــاطف معـــها يمثـــل أمـــرا ضروريا فى حياة الإنســـان . وهـُـو يـــرى أن المعنـــى النـــهائى للكفاءة الاجتماعية يقوم على إسهام الفرد فـــى حيـــاة المجتمـــع ، وأن الكفاءة الاجتماعية تسهم فى تعويض مـــا ينقـــص أو يحتـــاج إليه كل من الفـــرد والمجتمـــع . ( ص ٣١ )

وتـــرى " هيليـــن شـــاكنر " ( ١٩٤٩ ) " أن الشـــخص ذو التكيف السليم هو ذلك الشخص الذى يسعى إلـــى صحبـــة النـــاس ويستمتع بعلاقتـــه معـــهم ( ص ٩٣ ) ويتفـــق معـــها " فـــروم " Fromm ( ١٩٥٥ ) فيما تذهـــب إليـــه بخصـــوص أن الإنســـان الذى لديه قدرة على محبة الناس ، والعمـــل المشـــترك معـــهم - يستطيع أن ينشئ علاقات اجتماعية تحقق لـــه الإشـــباع .

عندما أوضح هذا الباحث أن الإنســـان يســـتطيع أن يربـــط

نفسه بروح المحبة ، والعمل المشترك ، وإنشاء علاقاته الخاصة . وأن أكثر هذه العلاقات تحقيقاً للإشباع هي تلك العلاقات التي تقوم على الحب والأخلاق . ( ص ٢٣ / ٢٥)

- ويتردد هذا المعنى لدى " جيرارد سدني " ( ١٩٦٣ ) حيث يرى " أن الفرد الذي لديه رغبة في المشاركة مع الآخرين في الأنشطة المختلفة ، مع حرصه على احترام الأفراد الذين يتعامل معهم يكون قادراً على المحافظة على صحته النفسية" (ص ١٨ ) ويشاركه هاري سوليفان Harry Sullivan الرأي نفسه حيث ترى أن الفرد ذو الصحة النفسية السليمة تكون لديه القدرة على فهم وإدراك الآخرين فهماً دقيقاً ، ويكون قادراً على حسن التعامل معهم ، بما يحقق له الشعور بالأمان" ( جيرارد سدني ١٩٦٣ ، ١٠ ) ، وفي هذا إشارة واضحة إلى أن إقامة العلاقات الاجتماعية على أساس من الفهم الدقيق ، والمشاركة الفعلية تحقق للإنسان إمكانية الاستمتاع بحياة نفسية أفضل .

وينبه " جون بولبي " ( ١٩٥٩ ) إلى ضرورة تهيئة الأبناء منذ صغرهم وتشجيعهم على إقامة العلاقات الاجتماعية ، لأن هذه العلاقات تساعد الفرد أن يحيا حياة

مشبعة بروح المحبة والتعاون . بما ينعكس على صحته النفسية حين أوضح " أن الطفل فى حاجة إلى منظمة اجتماعية خاصة تعينه على تنمية قدراته ... حتى يستطيع أن يتعامل بكفاءة مع بيئته الاجتماعية المحيطة ". ( ص ٨٣ )

ويتردد هذا المعنى لدى كل من " هيلين جيلهام " (١٩٦٤) ، " سيد خير الله " ( ١٩٦٦ ) حيث يذهبان إلى القول بضرورة تنشئة الأبناء على تفهم أساليب الحياة فى الجماعة ، وذلك عن طريق اتساع المجال أمام الأبناء كى يتعلموا مع قرنائهم ، ويمارسوا أساليب العلاقات والاتصالات الاجتماعية . ومن ثم يعتبر " كيرت ليفين " أن افتقاد الفرد لمهارات الانخراط فى العلاقات الاجتماعية يترتب عليه عدم إمكانية إحساس الفرد بالأمن والطمأنينة . (جين جيراميز ١٩٦٤ ، ٢٩ )

هذا ؛ وتعتقد " جين جراميز " ( ١٩٦٤ ) أن قدرة الإنسان على التفاعل مع الآخرين ، وإقامة علاقات إنسانية أكثر كفاية ... تساعده على إدراك كيفية التعامل مع الأفراد فى الجماعات ، بما يجعله يشعر بالأمن والاطمئنان فى الحياة التى يحياها بينهم . ( ص ٢٠ / ٢٩ ) ، ويضيف

محمد كامل الخولى ( ١٩٦٤ ) أن الفــــرد الــذى ينشــئ كثــيراً من العلاقات مع النـــاس ، ويتعــامل معــهم يكــون أكــثر ثقــة بنفســه. ( ص ٧ ) ، بينمــا يعتــبر صموائيــل مغـــــاريوس (١٩٧٤) " أن قدرة الفــرد علــى إنشــاء علاقــات اجتماعيــة ، والمحافظة على الصداقــة بــالروابط المتينــة فــى المجموعــات التى يتعامل معها .. يعد مقوماً أساســياً مــن مقومــات الصحــة النفســية ". ( ص ٧٤ )

ويرى أحمــد عــزت راجــح ( ١٩٦٨ ) أن قــدرة الفــرد على إقامة العلاقات الاجتماعية الســـليمة مــع الآخريــن عــامل اساسى من العوامل التى تســهم فــى تحقيــق الصحــة النفســية الســليمة للإنســان ، بشــرط أن يرضــى المجتمــع مــن هــذه العلاقات ( ص ٥٥٨ ) ويــتردد هــذا المعنــى لــدى كــل مــن "حلمى المليجــــى " ( ١٩٧٨ ) ، و " عبــد الرحمــن عيســوى " (١٩٧٢) ، و " كولمان " ( ١٩٧٢ ) حيــث يــرون أن الإنســان الذى لديه القـــدرة علــى مشــاركة الآخريــن والتــأثير فيــهم ، والعنايــة بــهم يبــدو أكــثر قــدرة علــى التكيــف الشــخصى والاجتمــاعى .

ويؤكد كل من هنس وكـــامبل ( ١٩٧٠ ) ، وعثمــان فــرج

(١٩٧٠) ، ومصطفى فهمى ( ١٩٧٥ ) على أن انخراط الفرد فى العلاقات الاجتماعية ، وقدرته على الاستمتاع بعلاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين يعد من أحد دلائل الصحة النفسية السليمة . ويشاركهم الرأى " أرنست هليجارد" ( ١٩٧٥ ) عندما أوضح أن الفرد السوى يكون لديه القدرة على إنشاء علاقات طيبة مع الآخرين ، لأنه عادة ما يكون حساساً لاحتياجاتهم ومشاعرهم ، وكثيراً ما يرجئ إشباع حاجاته التى تتعارض معهم .. ويبدو الأمر عكس ذلك بالنسبة للفرد المضطرب نفسياً . حيث يهتم هذا الفرد بحماية نفسه من مواجهة الآخرين ، ويهتم بمشاعره الخاصة فقط . بل ويبحث عن المودة دون أن يكون قادراً على تبادل العواطف والود . ( ص ٤٥٥ )

وقد أوضحت الدراسة التى قام بها " بارون " ( ١٩٦٨) أن من الدلائل التى تشير إلى السوية والاتزان ، درجة النضج التى تتضح من خلال علاقة الفرد بالآخرين . ولهذا فقد دعا إلى ضرورة " تواجد الفرد فى مجتمع يمكنه أن ينشئ فيه علاقات اجتماعية ، لما لها من دور فى تحقيق الصحة النفسية السليمة " ( ص ٥٧ ) ، كما أسفرت دراسة "

ماسلو " ( ١٩٧١ ) عن الأفراد المحققين لذواتهم - وهم من الأصحاء نفسياً - أن هؤلاء الأفراد لديهم قدرة على تكوين علاقات ودية مع غيرهم .

وهكذا ؛ تتفق آراء عديد من علماء النفس والاجتماع على أن الكفاءة الاجتماعية ذات علاقة وثيقة بالصحة النفسية السليمة . حيث يترتب على انخراط الفرد فى هذه العلاقات اكتساب لخبرات تسهم في بناء شخصيته ، ولمهارات تيسر عليه سبل الوفاء بمتطلبات مختلف أدواره فى الحياة .

**إرادة العطاء :**

ويقصد بإرادة العطاء بأنها تنظيم دافعى يدفع الإنسان ويحركه تجاه حب الآخرين بصدق ، والعطاء فى سبيل خيرهم بلا شروط أو تحفظات ، بما يؤدى إلى إحساس الفرد بالإشباع ، وتقبله لذاته ، ورضاه عنها . ويرى بعض علماء النفس أن إرادة العطاء ترتبط إرتباطا وثيقا بقدرة الإنسان على الحب . حيث يترتب على ارتفاع حظ الإنسان من حيث هذه الإرادة ، أن يقبل على منح الآخرين ، وتقديم المساعدة لهم ، وهو يقدم فى سبيل ذلك كل جهد مستطاع من اجل غيره من الناس ، كما تسهم هذه الإرادة فى تحقيق وجود

الإنسان وإحساسه بإنسانيته ، مع ما يترتب على كـــل ذلــك مــن إحساس الفرد بالرضا و الصحـــة والســعادة .

ولهذا يعتقد " جون بولبـــى " ( ١٩٥٩ ) أن إمــداد الطفــل بالحب .. يساعده علـــى الاحتفــاظ بــالمزاج الــهادئ وإحساســه بالأمن . ( ص ١٠ ) ويعنـــى هــذا الــرأى أن تزويــد الطفــل بالحب فى مراحل نموه الأولـــى والحصـــول علـــى حاجتـــه فـــى هذه الناحية ، يؤهله لان يكون معطـــاءً لغــيره مــن النـــاس فـــى مراحل نموه التالية . ويتفق هذا الـــرأى مــع مـــا يذهـــب إليـــه صموائيل مفاريوس ( ١٩٧٤ ) فى هــــذا الصـــدد ، إذ يـــرى أن فقدان الطفل للحب داخل الأسرة يؤثر فـــى شـــخصيته وصحتـــه النفسية تـــأثيراً ضـــاراً .. وتصبـــح نظرتـــه إلـــى الحيـــاة هـــى الســـيطرة أو القـــوة والأخـــذ . ( ص ٢٨ / ٣٠ ) وبالتـــــالى ؛ فلابد من تنمية خاصيـــة الإيثـــار وحـــب غــيره والرغبـــة فـــى مساعدتهم لدى الطفـــل ، حتـــى يصبـــح قـــادراً علـــى العطـــاء بالنسبة لغيره من النـــاس . وتؤكـــد اليـــانور روزفلـــت Eleunor Roosevelt ( ١٩٦٠ ) علـــى " أن قـــدرة الفـــرد علـــى الحـــب تمثل أساساً هاماً من الأسس التى تسهم فى تحقيـــق ســـعادته مـــع الآخرين " ( ص ٩٦ ) وتستند " روزفلـــت " فـــى هـــذا الـــرأى

إلى مسلمة مؤداها أن الإنسان المحب يبــذل كــل جــهد ويعطــى كل ما يملك من أجل من يحب فى ســبيل تحقيــق الســعادة لــه ، والتى تنعكس عليه بشكل او بــآخر .

ويشارك مننجر Menniger ( ١٩٦٢ ) غــيره مــن علمــاء النفس فيما يذهبــون إليــه مــن حيــث إن إرادة العطــاء تدفــع الإنسان إلى حب غيره من الناس على نحو يجعلــه أكــثر قــدرة على أن يحيا حياة نفسية ســليمة . عندمــا أوضــح " أن الحــب الذى يتحدث عنــه ينبغــى أن يســير جنبــا إلــى جــانب الــبر الحقيقى والفهم والعطف.. ويــرى البــاحث أنــه كلمــا إزدادت قدرة الإنسان على المنــح والعطــاء ، أقــترب مــن إمكانيــة أن يحيا حياة أكثر سعادة ، واستطاع أن يجعــل النــاس مــن حولــه أسعد حــالا . ( ص ١٠٠ )

ويرى هذا الباحث أنه كلمــا كــان الإنســان أكــثر نضجــا ازداد مقــدار ما يحصل عليــه مــن متعــة بمنحــه للآخريــن ، وينبــه إلــى أن المنح فى مرحلــة النضــج يعنــى أكــثر مــن مجــرد منح الإنسان لأشــياء مادية ، حيــث يتضمــن المنــح أيضــا ، منح الحب .. إلــى جــانب المســاعدة التــى يحــرص الفرد علــى تقديمها لأفراد أسرته وأصدقائــه والآخريــن ممــن

يعيشون فــى بيئتــه. (ص ص ٦٩ / ٧٥ )

ويفــرد " جــيرارد ســدنى " ( ١٩٦٣ ) فصــلا كـــاملا تحدث فيه عن الحب باعتباره مرادفـــا " للعطـــاء " حيــث يبيــن هذا الباحث فى هـــذا الفصــل أنـــه يعتقــد أن الحــب والعطـــاء شيئان متلازمان ، فالإنسان يعطى عندما يحــــب . كمـــا أوضـــح أن المحب يستمتع بالحب حين يشـــعر أنـــه يســتطيع أن يجعــل من يحب ســعيدا ، وأن الدافــع الأساســى للحــب هــو الرغبــة فى العطـــاء ، وعمــل كــل مـــا يســاعد علــى زيــادة ســعادة من نحــب .

ويشير " سدنى " فى هذا الفصـــل أيضـــا إلـــى أن العطـــاء فى جوهره أو حقيقته فعل إرادى تلقائى مـــنزه عـــن أيــة دوافـــع أخرى سوى العطاء من أجـــل العطـــاء ذاتـــه ، أو رغبـــة فـــى العطاء لمن نحب . والعطاء بـــهذا المعنـــى لا يمكــن أن يتــم أو يحدث عن طريق الإجبار ، لأن المحب يقوم بدافـــع مـــن نفســـه بالواجب نحو من يحب ، ويشعر بالرضا عن كـــل مـــا يقدمـــه ، ولا يمكن أن يتـــم هـــذا تحــت تـــأثير أو تـــهديد . ( ص ٣٦٨ ) ولهذا فهو يعتبر أن الشخص الذى لديـــه القـــدرة علـــى الحـــب - إرادة العطاء - هو شخص صحيــــح نفســـيا . ( ص ٣٧٧ )

ويــرى عبــد العزيــز القوصـــى ( ١٩٧٠ ) أن الإنســـان عندما يقـــدم تضحيـــة أو عطـــاء للآخريـــن ، يحقــق إحساســاً بالرضا عن نفسه لأنـــه أعطـــى لمـــن يحـــب أو مـــا يحـــب أن يعطيه ، حيث أوضح "أن بعـــض النـــاس يضحـــى بمالـــه عـــن آخـــره أو بـــأولاده إذا لـــزم الأمـــر ، أو بنفســـه عـــن طيـــب خـــاطر ، وهـــو يفعـــل ذلـــك بدافـــع مـــن عاطفـــة كـــالحب ". ( ص ٢٧٥/٢٧٢) ولهذا ينـــادى أصحـــاب المذهـــب الإنســـانى برأى مؤداه أن الحب هو الســـمة التـــى تمـــيز الإنســـان بشـــكل واضح ، وهى التى تمكنه من أن يشعر بالســـعادة عندمـــا يمنـــح الآخريـــن دون انتظـــار لـــرد أو مقـــابل لعطائـــه . ( هـــــنرى ونـــــثروب Hanery Winthrop ، ١٩٦٨ ، ٢٩١ )

هذا ؛ بينما يرى عبـــد الســـلام عبـــد الغفـــار ( ١٩٧٣ ) أن إرادة العطاء تدفـــع الإنســـان إلـــى حـــب الآخريـــن ، وأن هـــذا العطاء هو لمجرد العطاء الهادف لا إلـــى ســـيطرة مـــن يعطـــى على من يعطى له ( ص ٥٤ ) وأن مثـــل هـــذا العطـــاء يحقـــق للمعطى معنى حياته . وينادى " عبد السلام عبـــد الغفـــار " بأنـــه " إذا إزداد عطاء الإنسان فى سبيل دينه وقيمـــه ، أضـــاف ذلـــك روعة على حياة الإنســـان ، واشـــتدت دافعيتـــه إلـــى مواصلـــة

النضال واستمراره حفاظاً على دينه وقيمــه . وهــى تلــك التــى تمثــل معنــى لحياتــه ، وهــذا يعــد أســمى أنــواع العطــاء " ( ص ١٩ ) إذ يترتب عليه سعادة الإنســان وراحتــه .

ويذهب " جيرارد سدنى " ( ١٩٦٣ ) إلــى القــول بوجــود علاقة بين الشخصية وقدرتها علــى العطــاء . حيــث يعتقــد أن الشخصية القــادرة علــى الحــب - أى القــادرة علــى العطــاء بمحض إرادتها ، فهى لا تطالب بــالحب مــن المحــب كواجــب لها .. بل هى قادرة على حب الناس .. كــل النــاس . ويخلــص " سدنى " فى ذلك إلى رأى مــؤداه أن الشــخص غــير الســعيد هو ذلــك الشــخص الــذى لا يســتطيع ان يحــب أو يعطــى . (ص٣٨١ / ٣٣٨ )

ويتفق " أريك فروم " ( ١٩٥٦ ) مــع هــذا الــرأى عندمــا يشير إلى أن الرغبة فى العطاء تعد مؤشــراً علــى قــدرة الفــرد على حب الآخرين ، وأن مثل هذا الحــب يــترتب عليــه شــعور الفــرد بالرضــا والإشــباع والســـعادة. ( ص ١١٩ ، ١٤٠ ) ويتخذ عبد السلام عبد الغفار ( ١٩٧٦ ) موقفــاً أكــثر وضوحــاً وتحديداً فى هذا الصدد . حيث يعتبر " العطــاء " أحــد محكــات الصحة النفسية السليمة ، ويعتقد أن الفــرد يتخــذ مــن العطــاء

سبيلا لتحقيق وجوده وإنسانيته . ( ص ٢١ )

وهكذا ؛ يبدو مما تقدم أن إرادة العطاء ذات علاقة بالصحة النفسية السليمة ، حيث تدفع هذه الإرادة صاحبها إلىَ حب الناس والبذل فى سبيل ما يعود عليهم بالنفع والخبرة،مما يترتب على مثل هذا الأسلوب من إحساس بالرضا وشعور بالراحة والإشباع .

**الاستبصار بالذات :**

يرى كثير من العاملين فى مجالات علم النفس المختلفة أن الاستبصار بالذات – أى قدرة الفرد على تقييم ذاته تقييما واقعيا ، والوقوف على حقيقة ما لديه من قدرات وإمكانات والتعرف على نقاط ضعفه وقوته – يجنب الفرد كثيرا من مواقف الإحباط ، ويمكنه من أن يعيش حياة متوافقة يشعر فيها بالنجاح فى حدود ما لديه من قدراته وإمكانات .

وقد أوضح بول لاندس وجوان هير Pual Landis & Joann Hear (١٩٥٤) أن الاستبصار بالذات يعد من بين المقومات الأساسية التى تسهم فى جعل الإنسان يعيش حياة ناجحة . حيث يذهبان إلى القول بان من المتطلبات الأساسية

لحسن التكيف والنجاح فـــى الحيـــاة أن يســـاعد الآبـــاء أبنـــاءهم على معرفة أنفســـهم ، بمـــا تتضمنـــه مـــن أوجـــه قصـــور ، أو قـــدرات وإمكانات ، ومعاونتهـــم علـــى تقبـــل ذواتـــهم بمـــا هى عليه .. وينبه الباحثان إلى حقيقة هامـــة مؤداهـــا أنـــه كلمـــا تقبل الأطفـــال أنفســـهم بما هى عليه فى وقـــت مبكـــر تزايـــدت احتمـــالات نجاحهم فى بناء حياتهم علـــى أســـس واعيـــة ثابتـــة. ( ص ٣٢ / ٣٣ )

ويتفق " جـــيرارد ســـدنى " ( ١٩٦٣ ) مـــع " بـــول لانـــد وجوان هير " فيما يذهبان إليـــه بخصـــوص أهميـــة الاســـتبصار بالذات حيث يرى " أن إدراك الفرد لذاتـــه ومعرفتـــه بـــها أمـــر ذات أهمية فى ضمان نموه وســـعادته . ويضيـــف إلـــى ذلـــك " أن شعور الفرد بعدم القدرة على معرفـــة ذاتـــه أو إدراكـــه لـــها .. لا يمكنه من تحديد احتياجاته من الآخريـــن كـــى يســـاعدونه على النمـــو أو يســـهموا فـــى تحقيـــق ســـعادته . ( ص ٣٧٤ ) وفى هذا إشارة إلى أن اســـتبصار الفـــرد بذاتـــه ، يمكنـــه مـــن إشباع ما قد يحتاج إليه من الآخرين . بما يحقـــق لـــه الإحســـاس بالرضا والسعادة . ويؤكد هذا ما ورد لدى " ســـدنى " مـــن أنـــه " إذا استطاع الشخص التنقيب عما بداخلـــه .. ومعرفتـــه تكوينـــه

الذاتى ، لاستطاع أن يستفيد من ذلك استفادة كاملـــة فـــى تشـــكيل ســـلوكه . ( ص ٣٧٩ )

وتدعـــو " هليـــن جيلـــهام " ( ١٩٦٤ ) إلـــــى ضــــرورة مساعدة الأطفال على فهم أنفسهم عـــن طريـــق إعطائـــهم فكـــرة واضحة عما لديهم من إمكانـــات ، ومســـاعدتهم علـــى توضيـــح هذه الفكرة ، إلى جانب ترك الطفل يكتشـــف ذاتـــه مـــن خـــلال تعامله مع غيره . حيث نبـــهت إلـــى أن الفكـــرة التـــى يأخذهـــا الطفل عن نفسه من خلال علاقاته وتفاعلاتــــه مـــع غـــيره مـــن الناس تجعله أكثر ثقـــة بنفســـه . ( ص ٢١ و ٦٣ )

ويشـــارك عبـــد الســـلام عبـــد الغفـــار وعثمـــان فـــــراج ( ١٩٦٦) غيرهما من علماء النفـــس ممـــن يؤكـــدون علـــى دور الاستبصار بالذات فى تحقيق الصحة النفســـية الســـليمة . حيـــث يريان أن استبصار الفرد بذاته يساعده علـــى تخفيـــف أثـــر مـــا يصادفه من توتر ، إذا مـــا اســـتطاع أن يتفـــهم نفســـه ويـــدرك ذاتـــه، وأنه يمكن الفرد مـــن أن يعيـــد تنظيـــم ذاتـــه ، وتغيـــير نمـــط حياتـــه بـــالصحة النفسية الســـليمة يحقـــق لـــه التمتـــع بالصحة النفسية الســـليمة .(ص١٥٢)

ويتفق كل من حلمى المليجى ( ١٩٦٨ ) ، وعبدالرحمن عيسوى ( ١٩٧٢ ) على أن الشخص ذو القدرة المناسبة على الاستبصار بالذات - أى المعرفة الواقعية بذاته- يستطيع أن يصدر أحكاماً موضوعية على ذاته ، وبالتالى ؛ فهو يبدو واقعياً فى سلوكه . وينادى عبد العزيز القوصى ( ١٩٧٠ ) بضرورة إتاحة الفرصة أمام الطفل لممارسة النشاط واللعب ، لان ذلك يعطيه فكرة عن مقدرته بالقياس إلى مقدرة غيره . ويعتبر أن النشاط المتعدد النواحى وسيلة طيبة لفهم الأشخاص وفهم الذات . ويرى أنه كلما أتسع نشاط الفرد وتعددت مجالات هذا النشاط ، تزايدت احتمالات وفرص فهم المرء لنفسه . ( ص ٢٨٦ )

وقد توصل جوزيف رتشلاك Joseph Rychlak (١٩٧٦) فى بحوثه إلى نتيجة مؤداها أن الأسوياء لديهم القدرة على فهم الجوانب الإيجابية والسلبية فى أنفسهم ، على خلاف غير الأسوياء . ( ص ١٤١ ) وفى هذا إشارة واضحة إلى ارتباط الاستبصار بالذات بالسوية . حيث يستفاد من النتائج التى توصل إليها هذا الباحث أن الإنسان ذو القدرة على تعرف وتفهم ذاته . بما تتضمنه هذه الذات من

جوانب إيجابية وسلبية يستطيع أن يستفيد استفادة كاملة مما قد يقدم له من تعزيز .

ولذلك يؤكد إبراهيم قشقوش ( ١٩٧٨ ) على أن الاستبصار بالذات من العوامل الإيجابية التى يمكن أن تسهم فى الصحة النفسية السليمة للإنسان . ويوصى بضرورة الكشف المبكر عن قدرات الطفل واستعداداته ، وتزويده بسبل استثمارها . والتعايش بها ومعها ، بدلاً من محاولة تحميله ما لا يطيق ، أو بما لا يتناسب مع ما لديه من قدرات وإمكانات .. ويرى ضرورة تنمية الاستبصار بالذات لدى الطفل ، حتى يتعود على عملية تقييم ما لديه من أهداف ، بحيث تأتى أهدافه ذات إمكانية تحقيق عالية ، يتحقق معها الشعور بالاطمئنان والسعادة . ( ص ١٢ / ١٣ )

على ضوء ما تقدم ؛ يمكن القول بوجود علاقة بين الاستبصار بالذات و الصحة النفسية السليمة . حيث إن الاستبصار بالذات يمكن الإنسان من التعرف على ما لديه من قدرات وإمكانات ، والوقوف على جوانب القوة ونواحى الضعف فى نفسه ، ويضمن للفرد أن يأخذ فكرة

واضحة وحقيقية عن ذاته . مما يمكنـــــه مـــن أن يكـــون واقعيـــا فيما يصدر عنه من أفعال وتصرفات ، وما يضعــــه لنفســـه مـــن مطامح وتطلعات . بما يترتب عليـــه فـــى النهايـــة إقبـــال الفـــرد على الحياة بحيوية ونشـــاط .

# الفصل الثالث

## الظروف الثقافية والاجتماعية والسواء النفسي

- التغيير الثقافي والاجتماعي والصحة النفسية
- القلق
- الصراع
- الإحباط

# التغير الثقافي والاجتماعي
# والصحة النفسية

يعد الإنسان مخلوقاً متميزاً فريداً من نوعه ، حيث خلقه الله سبحانه وتعالى لوظيفة محدودة وهى عمارة هذا الكوكب، وإذا كان كوكبنا هذا يعيش فيه عديد من المخلوقات الغريبة والشاذة والمتوحسة ، فإن سيد هذه المخلوقات والمسيطر عليها هو الإنسان ، وهو يسيطر على باقى المخلوقات بما وهبه الله من قدرة خارقة تعينه على الادراك ، والفهم العميق لكيفية الحياة على ظهر هذا الكوكب ، ألا وهى العقل الإنسانى ، ذلك العقل الذى منح للإنسان جعله يستطيع أن يحدد موضع الكواكب الأخرى والنجوم وهو جالس على كوكبه عبر ملايين الأميال . ومن أجل ذلك يعتبر الإنسان سيد المخلوقات ، وذلك بقدرته العقلية التى استخدمها ، فغير بها وجه الأرض ، وسعى لاكتشاف عالم الفضاء من أجل مزيد من الخير له ، وتحقيقاً لرسالته المنوطة به من قبل خالقه سبحانه وتعالى .

وهو - الإنسان - يحقق رسالته عن طريق ما يحدث من نمو عقلى خلال مراحل نموه المختلفة عبر عملية التعليم

والتنشئة الاجتماعية مستفيداً من الثقافة التي يعيش فيها والتي ترد إليه من مناطق متعددة . وحتى يمكن أن نرى قيمة التغير الثقافي وأثره على التغير الاجتماعي ، وما ينتج عن ذلك من عمليات اجتماعية تسهم في نمو الفرد والمجتمع بما يساعد على تحقيق هدفه في الحياة ، وتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة . لابد من عرض لمفهوم الثقافة ذلك لأنها تعد مفتاح الإدراك والفهم الذي يعين الإنسان على تحقيق السواء النفسي .

**مفهوم الثقافة :**

ويقصد بالثقافة كل ما من شأنه أن يضيف معلومة جديدة تسهم في نمو الإنسان وتقدمه ، فالسلوك السليم والأخلاق المهذبة ، والفن الرفيع ، والشعر ، والموسيقى ، والفلسفة والدين كلها محاولات تشملها الثقافة . وكذلك الأشياء الصناعية البسيطة ، كما تنسب الخرافات الثقافية مثل الأعمال الميتافيزيقية أو النظريات العلمية المجردة . بالإضافة إلى تقاليد وعادات ومعتقدات الأفراد .

والتغير الثقافي عملية مستمرة ، ذلك لاستمرار رغبة الإنسان في التجديد والتطور في هذا الميدان . كما أن التغير

الثقافى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بما يحـــدث مـــن تغـــير اجتمـــاعى ، ذلك لأن أى نوع من التغير الاجتمـــاعى لا يقـــوم علـــى اســـاس التأمل أو التخيل لمجتمع فاضل ، كما كـــان يتصـــور الفلاســـفة ، إنما يتم التغيير الاجتماعى تبعاً لمـــا يحـــدث مـــن تغـــير ثقـــافى مبنى علـــى الدراســـة والتحليـــل والنقـــد ، ومعرفـــة الظـــروف الاجتماعية ، وتحديد عوامل التغيـــير الثقـــافى ومـــا يتبعـــه مـــن عوامل التغير الاجتماعى ومعرفة مـــا إذا كـــانت هـــذه العوامـــل داخلية أم خارجية ، بهدف التوفيق بيـــن اتجاهـــات التغيـــير فـــى المجالات الثقافية والاجتماعية والتنســـيق بينـــها حالـــة تجميعـــها ومراجعتـــها .

وهذا لا يعنى رفض المـــاضى بأكملـــه أو التغـــاضى عـــن الحاضر الذى يتضمن كثيراً من عنـــاصر المـــاضى ، ذلـــك لأن أى تطلع إلى ما هو أفضـــل لا يمكـــن أن يحـــدث بشـــكل يفيـــد المجتمع بمعزل عن واقع الحياة الاجتماعية للمجتمـــع . بـــل أنـــه عملية فرز ما فى الماضى من عوامـــل النمـــو والتقـــدم وانتقـــاء أفضل العوامل ، مع تحليل الحاضر والتنظيم بينـــهما وبيـــن مـــا حدث من تغير ثقافى بما يعطى صورة لمســـتقبل أفضـــل يعيـــش فيه أفراد المجتمع . وهذا يعنى حـــدوث التـــوازن الثقـــافى الـــذى

يعمل على حدوث تغيير اجتماعى يسهم فى عملية التنمية والتقدم .

هذا ؛ ويشير أى تغيير ثقافى كلى إلى ضرورة حدوث تغير اجتماعى ، والذى بدوره يحدث تبديل وتغيير فى النظم الاجتماعية ، وفى بناء المجتمع ووظائفه ، ومن أهم ما يحدث من تغيير فى البناء الاجتماعى - بناء على ما حدث من تغير ثقافى - التغير فى مجال القيم الاجتماعية وهى مجموعة الدوافع التى تؤثر على الأدوار الاجتماعية للأفراد داخل المجتمع ، وعلى مدى التفاعل الاجتماعى بين أفواده .

ويحدث التغير الاجتماعى فى كثير من صور التنظيم والأدوار الاجتماعية وكذلك فى مضمون الأدوار التى يقوم بها الأفراد داخل المجتمع ، كالتغير فى نظام تعدد الزوجات إلى نظام الزوجة الواحدة أو الزوج الواحد ، وما يترتب على هذا النوع من التغيير داخل المجتمع من تغيير مضمون الأدوار الاجتماعية داخل نطاق الأسرة فى ظل النظام الجديد.

**مصادر التغير الاجتماعي :**

**التغير الثقافي:**

حيث تتأثر الثقافة في مكوناتها بالخبرة التي يكتسبها الإنسان والتي تعد محدداً لكثير من أنماط الحياة الاجتماعية . هذا ؛ وتنتقل الثقافة من جيل لآخر بالوسائل السابقة الذكر وهي خلال عملية النقل من جيل لآخر تجد بعض العوامل التي تؤدي إلى التغير الثقافي في كثير من مجالات الحياة الاجتماعية بما يؤدي إلى إشباع حاجات الأفراد المعيشية عن طريق طرق جديدة مستحدثة ، تؤدي بدورها إلى استخدام وسائل جديدة ، وبالتالي تضاف إلى حياة الإنسان ابعاد ثقافية أخرى تؤثر على نظم الحياة الاجتماعية وأدوارها .

والثقافة مستمرة التغيير بما توجده من خبرات إنسانية وأدوات مادية ، ومفاهيم عقلية ، وأنماط سلوكية ، وألفاظ لغوية ، وقيم أخلاقية ، واتجاهات متعددة . كما تختلف سرعة معدل تغييرها من مجتمع إلى آخر تبعاً لطبيعة المجتمع ، وماالديه من خبرات ، وما يعتقد من نظام سياسي. فعلى سبيل المثال نجد أن المجتمع الزراعي يختلف معدل التغير الثقافي فيه عن المجتمع الصناعي ، وكذلك يختلف

التغير الثقافى فى المجتمع الديمقراطى عن غيره من المجتمعات ذات الحكم الاستبدادى . ويصبح مثل هذه الأنواع والمستويات من التغير الثقافى مصدراً طبيعياً للتغير الاجتماعى داخل المجتمع .

**البيئة :**

كما تعد البيئة من أهم مصادر التغير الاجتماعى داخل المجتمع لما لها من تأثير واضح على طبيعة العلاقة بين أفراد المجتمع . حيث تعتبر البيئة الطبيعية ذات الانهيارات بسبب البراكين والفيضانات والزلازل من البيئات التى تفرض نوعاً من العلاقات الاجتماعية على أهلها . حيث يحاول الإنسان أن يكون على درجة من التكيف مع البيئة وأفرادها . والتغيرات الناتجة عن مثل هذه البيئات لا دخل للإنسان فيها . بينما يكون هناك نوعاً من التغيرات البيئية التى يحدثها الإنسان داخل بيئته التى يعيش فيها كما يحدث من عمليات إنشاء الترع والقنوات والسدود ، والطرق والكبارى وهذه كلها عمليات من صنع الإنسان وتدخله ، وهى عمليات من شانها أن تحدث تغييراً فى كثير من الأنماط الاجتماعية داخل البيئة .

**الايديولجيـة :**

تعد الايديولوجية التى يتبناها المجتمع قـوة فكريـة تسـاعد على إحداث كثير من التغيرات الاجتماعية ، وتبديـل كثـير مـن النماذج الاجتماعية التى تسـود المجتمـع ، وهـى تعتمـد فـى عمليات التغيير على الجانب الفلسفى والأحكـام العقائديـة التـى تعطى حيثيات لحدوث التغـير الاجتمـاعى .

ذلـك لان الايديولوجيـة لاتعنـى - فقـط - الأفكـار أو المعتقدات أو الاتجاهات التى يتبناها مجتمع ما ، إنمـا هـى قـوة دافعة للحركة الاجتماعية وفق اهداف بعيـدة لـها مـن الفاعليـة الايجابية علـى التكويـن الاجتمـاعى وعلـى مـدى العلاقـات الاجتماعية بين افراد المجتمع ، والتـى تبـدو أكـثر مـا تبـدو أثناء ممارسة عملية التطبيـع الاجتمـاعى التـى مـن شـأنها أن تحدث تغيير فى التكوين البيولوجـى للإنسـان حتـى يصبـح ذا قيم واتجاهات وميول ودوافـع تمـيزه عـن غـيره مـن أفـراد المجتمعات الأخـرى .

**التكنولوجيـا :**

وتعتبر من المصادر التى لها أثرهـا الكبـير علـى التغـير الاجتماعى . حيث تعد التكنولوجيـا وسـيلة الإنسـان فـى هـذا

العصر لإشباع حاجاته ومتطلباته عن طريق ما تقدمه من ابتكارات تحقق هذه الإشباعات . ولعلنا نتذكر ما احدثه اكتشاف الكهرباء من نقل الإنسان من حياة إلى اخرى أدت إلى مزيد من إنشاء العلاقات الاجتماعية حيث انتشار الصناعة التى تعتمد على الكهرباء بدلاً من الصناعة اليدوية، وغير ذلك من عمليات تقسيم العمل بهدف زيادة الإنتاج، وما ترتب على ذلك من تجمعات عمالية فى الأماكن الصناعية، وما انبثق عن ذلك من وجود المنافسة والصراع بين رؤوس الأموال بما انتهى إلى ظهور الاشتراكية فى مجال الإنتاج ، وما نتج عن كل هذا من تغيرات فى قوانين العمل ونظمه والخدمات الاجتماعية للعمال .

كما قد أدت التكنولوجيا إلى وجود ظواهر اجتماعية جديدة انتقلت إلى المجتمعات الصناعية على أثر تقدم وسائل الإعلام ، وما ترتب على ذلك من تغيرات فى المجتمعات الإنسانية والنظم الاجتماعية . هذا ؛ وهناك من العوامل التى تسهم بقدر كبير فى إحداث التغير الاجتماعى كنمط القيادة ، والحروب ، والخرافة ، والتغير الاجتماعى الدائرى ، وكلها عوامل ومتغيرات لها من الدور الذى يؤدى إلى مدى ما

يصل إليه الفـــرد والمجتمـــع علـــى حـــد ســـواء مـــن مســـتوى الاستقرار النفســـى .

## القلق وأنواعه Anxiety

ينال مفهوم القلق اهتمام علماء النفـــس ممـــن ينتمـــون إلـــى أطر نظريـــة مختلفـــة كمدرســـة التحليـــل النفســـى والمدرســـة السلوكية وغيرهم ممن يعملون فـــى مجـــال الصحـــة النفســـية ، وذلك لأنه مـــن المفـــاهيم الأساســـية التـــى تؤثـــر فـــى ســـلوك الإنسان. فكثيراً ما نرى إنساناً فـــى حالـــة خـــوف أو اضطـــراب شديد وعندما نلاحظ سلوك هذا الفـــرد وتدبـــر كـــل مـــا يصـــدر عنه من أقوال وأفعـــال ، فنطلـــق عليـــه إنســـان قلـــق. وعندمـــا حكمنا على هذا الفرد بأنه قلـــق نســـتخدم عـــدداً مـــن المحكـــات نستدل منها على قلقه ، ومن هذه المحكمـــات بعـــض مـــا يظـــهر من سلوك نتيجة لما يحدث فى بيئته مـــن مثـــيرات .

ومنها ما يحدث مـــن تغـــيرات فســـيولوجية تظـــهر علـــى جسم الإنسان نتيجة لتوتر الجهاز العصبـــى ، ومـــا يحـــدث مـــن سلوك لاإرادى نتيجة لمثيرات دفعت الفـــرد إلـــى إظـــهار نـــوع من السلوك نستدل منـــه علـــى مـــا أصـــاب الفـــرد مـــن القلـــق كالارتعاش . كما أنه يمكن أن نستدل علـــى القلـــق ممـــا يظـــهر

من سلوك لفظى يعبر به الفرد عن مدى قلقـــه أو اضطرابـه .

ويمكن القول بأن القلق حالــة مــن الاضطــراب والتوتــر الشامل يصيب الفرد نتيجــة شــعوره بالتــهديد أو الخــوف مــن أشياء غير محددة أو واضحة المعـــالم .

والقلق كعمليات انفعالية تظهر فى سلوك الفــرد فــى شــكل الخوف والاضطراب والفزع والشعور بالتــهديد ، وقــد يصــاب الفرد بالقلق ويعانى من الاضطرابات النفســية والخــوف الشــديد دون أن يعرف الأسباب التى تدفعه إلــى فعــل هــذا الســلوك أو دخوله فى هذه الحــالات .

وقد قسم " فرويد " القلق إلى ثلاثـــة أنــواع ؛ هــى القلــق الموضوعى ، والقلق العصابى ، والقلــق الخلقــى . وفيمــا يلــى بيان لكل نوع من هذه الأنـــواع :

**١-القلــق الموضوعــى : Objective anxiety**

ويتمثل هذا النوع مــن القلــق فــى إدراك الفــرد لمصــدر خارجى يشعر أنه يشكل خطراً عليه ويســـبب لــه الخــوف ، أو إدراكه لنوع من الخطر الذى يتوقعه الفـــرد إذا مــا وقــف فــى مواقف معينة كشعور الفرد بـــالقلق حيــال موقــف الامتحــان أو

عند الإقدام على الـــزواج أو حـــال انتظـــار قريـــب قـــادم مـــن الخارج أو عند الانتقال مـــن بيئـــة إلـــى أخـــرى جديـــدة . وقـــد أطلق " فرويد " على هذا النوع من القلق " القلـــق الســـوى " .

وهذا النوع من القلق أقرب إلـــى الخـــوف الطبيعـــى ذلـــك لمعرفة الفرد لمصدره ، ومن هنـــا يمكـــن القـــول بـــأن معرفـــة الفرد للمواقف أو المثـــيرات التـــى تســـبب لـــه الاضطـــراب أو تحوله من حالته الطبيعية إلى حالـــة الخـــوف الشـــديد بـــأن هـــذا النوع من القلق هو القلق الموضوعـــى .

**٢- القلق العصـــابى : Meurotic anxiety**

ويتمثل هـــذا النـــوع مـــن القلـــق فـــى الشـــكوى الدائمـــة والشعور بالخوف الدائم مـــن موضوعـــات خارجيـــة ، فـــالخوف من رؤية الدم أو نوع من الحشـــرات ، ومثـــل هـــذا الخـــوف لا يتناسب مع الخطر المتوقـــع مـــن مثـــل هـــذه الأشـــياء ، أو إذا صاحب القلق شعور بحالـــة تـــهديد مســـتمرة مـــن شـــر يتوقـــع حدوثه من مصدر مجـــهول يســـبب هـــذا النـــوع مـــن القلـــق ، ويتخذ القلق العصابى صورة الهوس . حيـــث يظهـــر الفـــرد المصاب بهـــذا النـــوع مـــن القلـــق ســـلوكاً لا مـــبرر لـــه ، أو يحدث ثورة لا أساس لـــها .

**٣-القلق الخلقـــى : Moral anxiety**

ويتمثـــل هـذا النـوع مـــن القلـــق فـــى صـــــورة الشـــعور بالذنـــب وهـــو ينشـــأ أساســـاً مـــن الخـــوف مـــن الوالديـــن وعقابهمـــا . ويحـــدث نتيجـــة لمـــا يصيـــب الأنـــا الأعـــلى من إحبـــاط ويظـــهر فـــى صـــورة قلـــق عـــام دون وعـــى بالظـــروف التـــى أدت إليـــه أو فـــى صـــورة مخاوف مرضيـــة .

وهكـــذا يتضـــح أن " فرويـــد " قـــد قســـم القلـــق إلـــى ثلاثـــة أنـــواع منها ما يرتبـــط بشـــىء خارجـــى وقـــد يتمكـــن الفـــرد من تجنبـــه ، ومنـــها مـــا يرتبـــط بمصـــدر مجهـــول - النوع الثـــانى والثـــالث - ولا يتمكـــن الفـــرد مـــن تجنبهمـــا ولعـــل مـــن الواضـــح أن القلـــق و الخـــوف يعتبـــران بمثابـــة إنـــذار بـــأن هنـــاك مـــا يهـــدد حيـــاة الإنســـان إلا أن هذا الخـــوف مصـــدره خـــارجى ولـــدى الفـــرد قـــدرة علـــى إدراكـــه وغالبـــاً مـــا يتمثـــل هـــذا الخـــوف فـــى تهديـــد أجـــزاء عضويـــة بالإنســـان كـــالخوف مـــن الاعتـــداء البدنى أو من مرض ما . أما القلق مجهول المصـــدر هـــو الـــذى يهدد الجانب النفسى فى الإنســـان .

**مظاهر القلـق :**

وللقلق مظاهر متعددة ومتنوعــة يمكـن أن نسـتدل منـها على قلق الإنسان واضطرابه النفسى ، ومن هـذه المظـاهر مـا يرتبط بالجانب الفسـيولوجى كارتعـاش الأطـراف وبرودتـها، وسـرعة معـدل التنفـس وضربـات القلـب ، ومـا يصيـب المعـدة مـن اضطـراب وعسـر الـهضم ، وكـثرة التبـول وشـعور الفـرد بـالأرق وعـدم القـدرة علـى النـوم، والإحسـاس بالألـم فـى الظـهر أو الرقبـة، أو الاكتئـاب وكـثرة تصيـب العـرق ، وإصابـة الإنسـان بعـدم الرؤيـة الواضحة ، والإحساس بالاختنـاق ، وفقـدان الشـهية ، وتخبـط سـلوك الفـرد ، وعـدم القـدرة علـى إحداث التـوازن بين ما يقـوم به مـن أعمـال ، وإصابـة الإنسـان بـالصداع ومنها ما يرتبـط بالجـانب العقلـى والنفسـى . حيـث عـدم القدرة علـى التركيـز والانتبـاه والإحسـاس بـالعجز وعـدم القدرة على القيـام بدوره فى الحـياة والـهروب مـن مختلـف المواقف وعدم الرغبـة فـى ممارسـة الحيـاة ، وفقـدان الثقـة بالنفس والطمأنينة الانفعالية وتوقـع حـدوث الأذى مـن غـيره. هذا فضلاً عن الشعور بـالخوف الشـديد .

## الصراع النفسى

إذا لاحظنا حياة الناس وهم يعيشونها ، فكأننا نجدهم فى سعيهم فى هذه الحياة يضعون عديداً من الأهداف يدفعه إلى تحقيقها دوافع متعددة . وقد يظهر دافع محدد مطالباً بالإشباع إلا أن نشاط الفرد لإشباع هذا الدافع لا يتوقف على هذا الدافع وحده بل يوجد عديد من العوامل منها دوافع أخرى كالموقف الذى يعيشه الفرد . ولذلك سرعان ما يقوم الفرد بتقييم هذا الموقف ، بحيث يخرج من هذا التقييم بإدراك مكونات الموقف ، ومعنى ما يدركه ، ومدى ارتباطها بأهدافه ، وكذلك تذكر ما مر به من خبرات لعله يستطيع من خلال هذا التقييم ، وإدراك أبعاد الموقف ، والخبرة السابقة والأهداف المحددة أن يجد بينهما ما يساعده على إشباع هذا الدافع .

ومن هذا يتضح أن هناك عديداً من العوامل التى تساعد الفرد على إشباع دافع محدد أو عدم إشباعه ، وربما تساعده هذه العوامل على إشباع هذا الدافع حيث لا يوجد تعارض بين الدافع المراد إشباعه وغيره من الدوافع الأخرى التى تكمن لدى الفرد . وقد لا تساعد هذه العوامل على إشباع هذا

الدافع . حيث يتعارض إشباعه مع رغبة دافع آخر يسعى للإشباع ، كما قد يتعارض إشباع هذا الدافع مع مكونات الموقف الذى يعيشه الفرد فى هذا المجال ، ويطلق على الفرد الذى يعيش هذا الموقف أنه يعيش فى صراع نفسى. حيث تتساوى قوى الدافعين للإشباع ، فيشعر أنه عاجز عن اختيار أحدهما . فالصراع النفسى بناء على ما تقدم هو تعرض الفرد لدافعين متساويين فى قوتهما مع عدم قدرته على إشباع أحدهما فيصاب نتيجة لذلك بالاضطراب والقلق .

ولتوضيح ذلك يمكن أن نذكر موقف فتاة يتقدم إليها خطيبان يتميزان بمميزات تكاد تكون واحدة . الأمر الذى يجعلها لا تستطيع أن تختار أحدهما دون الآخر فتعيش نتيجة لهذا فى صراع نفسى بسبب صعوبة تفضيل أحدهما .

والطالب الذى يذهب للامتحان يدفعه فى ذلك الرغبة فى النجاح ، إلا أنه فى الوقت نفسه تصيبه مشاعر الخوف من الامتحان وكلاهما ؛ أى الرغبة فى النجاح والخوف من الرسوب أمر طبيعى إلا أنه قد يصل به الدافع لكل منهما إلى درجة لا يستطيع معها الطالب اختيار القرار فى تأدية الامتحان أو عدم الذهاب إليه ، وهنا يطلق على مثل هذا

الطالب أنه يعيش فى صراع نفسى .

ويقسم " كرت ليفين " الصراع النفسى إلى ثلاثة أنواع:

**١-صراع الإقدام: Approach conflict**

ويتمثل هذا النوع من الصراع فى حالة يكون فيها الفرد بين موقفين متساويان فى صفاتهما ، وفى الوقت نفسه يتساوى قدرتهما على الجذب . ولكن الفرد لا يستطيع أن يتبعهما فى وقت واحد . وبذلك يتحتم عليه أن يختار أحدهما، فإن مثل هذا الموقف يجعل الفرد يعيش فى صراع حيث تردده فى الاختيار ، وعدم قدرته على حسم الموقف باختيار أحد الموقفين . ويمكن توضيح ذلك بمثال الطالب الذى تصله بطاقة التنسيق تعلن عن قبوله فى كلية الآداب ، وفى هذه الكلية تتاح له فرصة الدخول فى قسمين متساويين من حيث رغبته لهما ، ومن حيث مكانتهما العلمية والأدبية ، فيظل هذا الطالب يعيش فى صراع حتى يصل إلى تحديد الموقف واختيار أحدهما مجالاً للدراسة . فينتهى بذلك موقف الصراع. ومن الواضح أن مثل هذا الصراع يسهل حله ، وذلك بسرعة الاختيار إلا أنه يؤثر تأثيراً سلبياً على توافق الفرد النفسى وينتهى الصراع ويعود الفرد إلى حالته

الطبيعية بمجرد تفضيل أحدهما علـــى الآخــر .

**٢- صــراع الإحجــام : Avoidance conflict**

ويتمثل هذا النوع مــن الصــراع فــى حالــة يكــون فيــها الفردَ فى موقفين كليهما يلحق بــه ألمــاً . ولعــل موقــف الفــرد الذى يطلب منه شهادة على أحــد أصدقائــه المخلصيــن ، فــإذا ما أدلى بشــهادته الحقيقيــة أودع صديقــه الســجن ، وإذا غــير شهادته ظل يعانى من عذاب الضمــير الــذى يثــير آلام مــن آن لآخر لتغيير شهادته . فــإن مثــل هــذا الفــرد يواجــه موقفيــن كليهما يلحق بــــه ألام إيــداع صديقــه الحميــم فــى بالســجن ، وعذاب الضمير الذى يلاحقه مـــن لحظــة إلــى أخــرى حتــى يستطيع مثل هذا الفرد أن يتخلص من هذا النــوع مــن الصــراع فلابد أن الإلتزام بأحد الاتجاهين إما أن يكــون أمينــاً مــع نفســه وإما أن يحمـــى صديقـــه مــن دخــول الســجن حتــى يحــل الصــواع .

**صراع الإقــدام والإحجــام : Approach Avoidance**

ويتمثل هذا النوع من الصــــراع فــى حالــة يــهدف فيــها الفرد إلى تحقيق غرض معين إلا أن هـــذا الــهدف يوجــد فيــه جوانب جذب له وجوانب تنفره منــــه .

وكلما سعى هذا الفرد لتحقيق الـهدف كـان إقـدام الفـرد أكثر من إحجامه ، ومع اقترابه من الـهدف كـان إحجـام الفـرد أكثر من إقدامه ، وهكذا يستمر الفـرد بيـن الإقـدام والإحجـام حتى تصل درجة كـل منـهما إلـى مسـتوى واحـد . وعندمـا يصل الفرد عند نقطة الصراع ويعيشـه محـاولاً الخـروج منـه مرة والاقتراب من الهدف ، ومرة أخـرى بـالبعد عنـه. ويعـد هذا النوع من الصراع من الأنـواع التـى تشـعر الفـرد بعـدم الاستقرار أو الاطمئنان والراحـة . ولا يسـتطيع أن يحـل مثـل هذه المواقف إلاّ إذا تغلب دافع على الآخر جعـل الفـرد يقـترب بدرجة أكبر مـن الـهدف ، بمعنـى أن تنخفـض حـدة درجـة الإحجام إلى الحد الـذى يتيـح لدرجـة الإقـدام الاقـتراب مـن الهدف وتبعد مثيرات الخوف فيتحرك الفـرد تجـاه الـهدف دون معاناة أو صراع .

**صراع الإقدام المـزدوج :**

**Double Approach-avoidance conflict**

ويتمثل هذا النوع من الصـراع فـى حالـة يـهدف فيـها الفرد إلى تحقيق هدفين كليهما مرغـوب فيـه بدرجـة واحـدة ، وفى الوقت نفسه ليس لديه مـن الإمكانـات مـا يمكنـه مـن أن يحققها معاً . وعليه أن يختـار بينـهما حتـى يسـتطيع أن يحـل

مثل هذا الموقف الذى يتسم بالصراع ، ولعل رغبة شاب فى الإقدام على الزواج ، وأمامه فتاتان أحدهما تتميز بالجمال وليس لديها مالاً ، والأخرى تتميز بالقدرة المالية وليس لديها قدر يشبعه من الجمال ، ورغبته لهذين الصفتين متساويتان ويجد نفسه مشدوداً إليهما بدرجة واحدة ، وفى الوقت نفسه ليس أمامه من البدائل ما يريح رغبته فإن حل هذا الموقف ليس أمراً سهلاً ، ولذلك يظل الفرد فى صراع مستمر حتى يصل إلى محاولة تقربه بدرجة تجعله أكثر قدرة على أن يغلب أحد الميزتين على الأخرى كى يستطيع حل هذا الصراع .

والصراع فى حياة الإنسان أمر ضرورى، و الإنسان بحكم طبيعته لديه قدرة على احتمال هذا الصراع إلاّ أن هذا الاحتمال له حدود معينة عندها لا يستطيع الإنسان أن يعيش حياة هادئة مطمئنة ، ومن الطبيعى أن الصراع إذا زاد عن حده أصاب الإنسان بالقلق والاضطراب والتوتر الانفعالى، وسهولة الإثارة ، وقد يصل الأمر بالإنسان إلى عدم قدرته على الاستجابة لأى من الرغبتين ( الدافعين ) ليتمكن من حل الصراع ، فيؤدى هذا إلى انهيار القدرة على ممارسة

حياته اليومية ، وتبديد طاقاته التى كـان ينبغـى اسـتثمارها فـى مجال الحياة بما يعود عليه بالراحـة والاطمئنـان .

إلا أن الإنسان بما لديه من قدرات عقليـة تمـيز بـها عـن غيره من الكائنات يستطيع أن يغير مـن طبيعـة المواقـف التـى يمر بها ويهيئ لنفسه ظروفـاً أكـثر ملاءمـة مـن تلـك التـى جعلته يعيش فى صراع قد يؤدى إلى فنائـه ، ومـع ذلـك ليـس لدى كل إنسان هذه القدرات ، وتلك الإمكانـات أو غيرهـا مـن الخبرات التى تمكنه من تغيير المواقف وإيجـاد الظـروف التـى تحقق له الاطمئنان فيلجأ إلـى مـا يسـمى بـالحيل الدفاعيـة أو اللاشعورية Defence mechanisms وهـى عمليـات سـنتناولها فيما بعـد .

## الإحباط Frustration

إذا نظرنا إلى طبيعة الحياة التـى يحياهـا الإنسـان نجـده يعيش وسط مجتمع يسوده عـدد مـن النظـم والقيـم والعـادات والتقاليد ، وهو فى حياته هذه يسعى إلـى تحقيـق أهدافـه التـى وضعها لنفسه أو أنه يسعى لإشـباع دوافعـه عـن طريـق مـا يحققه من أهداف فى هذا المجتمـع .

ومن أجل ذلك فهو يحقق – مستعيناً بالأساليب المختلفة والمتاحة ، وبما لديه من قدرات – كل رغباته أو إشباع كل أهدافه . فقد تعترض نظم المجتمع وتقاليده وقيمه وبعض هذه الرغبات فيصاب الفرد بالقلق ، والتوتر النفسي نتيجة لما يلاقيه من عوائق تحول دون تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه .

والأفراد يختلفون فيما بينهم في كيفية مواجهة مواقف الإحباط ، فبعضهم يحاول استخدام وسائل أخرى أو يعدل سلوكه محاولة منه في إشباع حاجاته أو دوافعه .

على حين نجد مجموعة أخرى تسعى إلى البحث عن بدائل تقلل من حدة التوتر الناشئ عن هذا الدافع، وقد يركن نوع آخر من الناس إلى كبت دوافعه . وهكذا ، يحاول كل فرد السعي بشكل أو بآخر إلى خفض حدة التوتر ، والبعد عن أى نوع من الاضطراب سعياً وراء إحداث التوازن في حياته .

ويحدث الإحباط نتيجة أسباب وعوائق متعددة بعضها داخلي وهو ما ينشا نتيجة عوامل مصدرها الفرد نفسه أكثر

من ارتباطها بالبيئة المحيطة به ، ومنـــها قلـــة مســـتوى الذكـــاء وقصور القدرات العقلية، والعيوب البدنيـــة ، كفقـــدان البصـــر أو السـمع أو العاهـــات الجسـمية والضعـف الصحـــي العـــام ، وبعضها خارجى ؛ وهو ينشأ نتيجـــة عوامـــل مصدرهـــا البيئـــة المحيطة بالإنسان، ومنـــها عـــدم قـــدرة المســـتوى الاقتصـــادى على إشباع حاجات الفـــرد ، ويتمثـــل هـــذا النـــوع فـــى الفقـــر والحرمان الذى يعانى منه الفرد ، والإحســـاس بالاحتيـــاج للعلـــم لعدم قدرته على القراءة والكتابة أو عـــدم وجـــود أعـــوان لديـــه فى بيئته الخارجية كإحساس الفرد بالحاجـــة إلـــى صديـــق أو أخ أو الوالدين بعد فقدهما . حيـــث الحاجـــة إلـــى مـــن يســـاعدونه لتحقيق أهدافـــه لايتمكـــن مـــن تحقيقـــها بمفـــرده أو الإحســـاس بالانتماء والحب بالنسبة للوالديـــن .

وتختلف مصادر الإحبـــاط بـــاختلاف العوامـــل أو العوائـــق التى تصيبه . وبـــاختلاف الأفـــراد ونـــوع الحاجـــة أو الإشـــباع الذى يسعى الفـــرد إلـــى تحقيقـــه وبـــاختلاف درجـــة الإلحـــاح والرغبة فى إشباع دوافع معينة ،و أهمية هـــذا الإشـــباع بالنســـبة للفرد . وهكذا ؛ يوجد تباين فى نوع الحاجات التـــى يحـــال بينـــه وبين تحقيقها، وما ينشأ من إعاقة تحـــول دون الإشـــباع وتســـبب

للفرد الإحساس بالتوتر والشعور بالإحباط .

هذا ؛ ويختلف الأفراد فيما بينهم في مدى التحمل لما يواجهونه من مواقف الإحباط . حيث إن لكل فرد قدرة معينة ومحدودة بما لديه من قدرات وطاقات ، فإذا كانت المواقف الإحباطية التى يمر بها أكبر من هذه الطاقات وتلك القدرات فقد يصاب الفرد بالتوتر والاضطراب الذى قد يؤدى إلى الإتيان بسلوك لا يتفق ومعايير وقيم الجماعة التى ينتمى إليها ، أى أن ما يصيب الإنسان من إحباط يتوقف إلى حد كبير على إدراك الفرد للمواقف التى يمر بها . ومعرفته ما إذا كان هذا الموقف قد يؤثر عليه بدرجة أو بأخرى بحيث يؤدى إلى إحساسه بالقلق أو التوتر تجاه ما أثاره هذا الموقف أو أوجده من عقبات تحول دون إشباع الحاجات التى كان يسعى الفرد لإشباعها .

هذا وقد قسم روزنزميخ الإحباط إلى أنواع هى:

**١- الإحباط الأولى :**

ويقصد به إحساس الفرد بعدم الارتياح نتيجة لرغبة فى إشباع حاجة معينة . ولعل ما يوضح هذا النوع من الإحباط حاجة الفرد إلى الماء لإشباع دافع العطش ، أو حاجته إلى الركون إلى الراحة أو النوم ، وكلما زادت الرغبة أو الدافع للإشباع كان هذا النوع من الإحباط .

**٢- الإحباط الثـــانوى :**

ويقصد به إدراك الفرد لوجود أحد العوامل التى تعوق إشـباع دافع أو حاجة معينة ، ومثال ذلك إذا كان لدى الفرد حاجـــة إلـــى النوم وحدث أن جاء له صديق دون موعد سابق حال بينـــه وبيـــن إشباع هذه الحاجة ومثل هذا النوع يعد احباطاً ثانوياً .

**٣- الإحباط الســلبى :**

ويقصد به ما يحدث من عوائق تقـــف فـــى ســبيل الإقــدام نحو تحقيق هدف معيـــن بشــرط ألا يصحــب هــذا العــائق أى نوع من التهديد ومثال ذلــك رغبــة الفــرد فــى الذهــاب إلــى السينما والاستعداد لذلك ، وعنـــد الخــروج يجــد عائقــاً يحــول دون الذهاب إلى السينما لشدة زحمـــة المواصـــلات .

**٤- الإحباط الإيجـــابى :**

ويقصد به ما يحدث من عوائق تقـــف فـــى ســبيل تحقيــق هدف معين مع ما يصحبها من أمور تـــهدد الفــرد إذا مـــا أقبــل على إشباع الحاجة أو الدافع . ولعل مـــا يوضـــح هــذا الموقــف رغبة الشباب فى إشباع الدافع الجنسى وليـــس لديـــه الإمكانـــات التى تحقق الإشباع المشروع . وإذا أقبل علـــى إشــباعه بطــرق غير مشروعة حرمها الله كان التهديد بعـــذاب الضمــير .



# الفصل الرابـع

# الحيل اللاشعوريـة

## الحيل اللاشعورية أو آليات الدفاع

هى عدد من الأساليب التى يلجأ إليها الإنسان حين يشعر بعدم قدرته على حل ما يعن له من مشكلات أو ما يصادفه من أزمات نفسية ، ولا تستطيع هذه الأساليب أن تصل إلى حل هذه الأزمات أو تلك المشكلات ، وكل ما تقدر عليه هو تخفيف حدة الإحساس بالتوتر والشعور بالقلق بهدف الوصول إلى مستوى أو قدر من الراحة الوقتية . وهى حيل لاشعورية بمعنى أن الإنسان لا يلجأ إليها عن قصد . وأنها تصدر عنه بصورة تلقائية دون إعمال العقل فيها . وإن كان هناك تحفظ فى هذا المثال التوضيحى لأن الجسم بحكم تركيبه الفسيولوجى يقوم بهذه المهمة وفق نظام دقيق منسق بحيث يحفظ التوازن دون إلحاق الضرر بأى عضو من أعضاء الجسم .

وهى أساليب دفاعية تهدف إلى حماية الإنسان والمحافظة عليه من كل ما يهدد كامل الذات، وذلك عن طريق تشويه الواقع والتمويه بما يحقق للذات جزءاً من الراحة التى تجنبها الإحساس أو الشعور بالألم . حيث تقوم الأنا على سبيل المثال بعملية الكبت التى تتم فى

اللاشعور والتى عن طريقها يبتعد الإنسان عن دائرة الشعور بالألم ، وما يهدد حياته من رغبة الغرائز فى الإشباع بما لا يتفق ومعايير وقيم المجتمع . علماً بأن الكبت الذى تقوم به الأنا لا يتم بصورة نهائية ، فيقضى على كل ما يؤلم أو يهدد الإنسان . بل إن الأمر على خلاف هذا حيث إن ما يكبت يظل يهدد بصفة مستمرة بالظهور الذى بدوره يسبب الإحساس بالقلق والتوتر . وهكذا يظل الإنسان فى قلق حتى تأتى الأنا بحيلة أو بأخرى للقضاء على هذا القلق ظناً منها بأن هذه الحيلة ستقضى تماماً على ما كبت فلا يظهر وكل ما يمكن أن يقال فى الحيل اللاشعورية أنها نوع من الغش والخداع تلجأ إليه الأنا ، بهدف حماية الإنسان من كل ما يشعره بالخطر أو الدونية .

وتتعدد هذه الحيل اللاشعورية ، كما أنها تعمل متشابكة مع غيرها فى موضوع واحد بصورة متداخلة مما يصعب معه تصنيفها إلاّ أن علماء النفس قد اجتهدوا لتصنيف هذه الحيل ، وفيما يلى عرض موجز لبعض هذه الحيل اللاشعورية .

**١-الكبت : Repression**

وهو وسيلة آلية لاشعورية بمعنى أن الإنسان يقوم بهذه العملية دون وعى منه بما يكبته من نوازع أو دوافع . ويتقى الإنسان بهذه العملية ما يهدد أمنه النفسى محافظاً على ذاته . وعادة ما يقوم الكبت بإبعاد الدوافع التى يسعى الفرد إلى إخفائها ، أو التى لا يرضى عنها ضميره أو تلك التى تسبب خبرات مؤلمة إذا ما أتاح لها الإشباع ، فهو يسعى إلى إبعاد الدوافع التى تسبب الآلام وتهدد كيانه النفسى .

وهى وسيلة دفاعية تقوم بها الأنا فى محاولة لإبعاد الدوافع والنوازع والأفكار المؤلمة إلى اللاشعور . وهو ما يعرف عند عامة الناس بالعقل الباطن . حيث يكمن فيه كثير من الدوافع وخاصة الدوافع الجنسية والعدوانية وغيرها من الدوافع التى لا تتفق ومعايير وقيم ومبادئ المجتمع . بالإضافة إلى كل ما يؤلم الفرد من ذكريات وصدمات . كما أن الأنا يقوم بهذه العملية عن طريق الأنا الأعلى دون معرفة الذات وتظل المكبوتات فى اللاشعور ساعية إلى الظهور من وقت إلى آخر . وقد تظهر آثارها فى كثير من صور السلوك الإنسانى كزلات اللسان ، أو ما يتم فى صورة

الأحلام . ولهذا يظل الأنـــا فـــى يقظـــة تامـــة كحـــارس يمنـــع خروج المكبوتات إلى الشعور محافظة منه علـــى الإنســـان .

ويفرق ( فرويد ) بين نوعين من الكبـــت : الكبـــت الأولـــى وهو ما يعكس الفرد من محاولة القضاء علـــى كـــل مـــا يحـــدث الألم للذات إذا ما أدركت الذات هذا الذنـــــب . والكبـــت الثـــانوى هو محاولة الذات تجنب المواقف التى قد تعيد إلـــى الأذهـــان مـــا كبت فى الكبت الأولـــى .

هـــذا ؛ وهنـــاك فـــرق بيـــن الكبـــت Repression وضبـــط النفس Self-Control حيـــث Yن الإنســـان فـــى عمليـــة ضبـــط النفس يقوم بقمع أو كبح نوازعه أو دوافعه لما تســـعى إليـــه مـــن إشباع لأنه يكون مدركـــاً بـــأن ذلـــك لا يتفـــق وقيـــم المجتمـــع ومعاييره . وهذا يعنى أن الإنســـان حـــال ضبـــط النفـــس يكـــون مدركاً لدوافعه ونوازعـــه ، وفـــى الوقـــت نفســـه مدركـــاً لقيـــم المجتمع ومعاييره ، ولذلك فهو يسعى إلـــى إرجـــاء إشـــباع هـــذه الدوافع أو أنه يحول بينها وبين الظـــــهور بالنســـبة للنـــاس عـــن طريق السيطرة على الســـــلوك .

والأمر على خلاف ذلـــك بالنســـبة للكبـــت ، حيـــث يكـــون

الإنسان أمام نوازع غير معقولة وغير معترف بوجودها ، ولذلك نسعى إلى إبعادها عن الشعور عن طريق كبتها في اللاشعور ، وكما قلنا أنه رغم ذلك فإن ما كبت يظل في إلحاح للظهور مرة أخرى . ولهذا عادة ما نرى الإنسان في حالة قلق أو اضطراب أو غضب وإظهار صورة الكره أو الغيرة ، ويسبب الكبت تبديد الطاقة النفسية للفرد في محاولة للقضاء على ما كبت . مما يترتب عليه إصابة الإنسان بآلام جسمانية ليس لها أى سبب فسيولوجى .

**٢-التبرير : Rationalization**

وهو وسيلة دفاعية يتخذها الإنسان محافظاً بها على ذاته عن طريق عدم الاعتراف بما أصابه من فشل أو لحق به من عجز . أو ما ارتكبه من خطأ كما يستخدمها حال صدور سلوك منه لا يرضى عنه المجتمع . مقدماً عدداً من الأسباب المنطقية لما صدر عنه من سلوك محاولاً تقديم الأعذار التى قد تبدو مقبولة ولكنها ليست الأسباب الحقيقية لما صدر عنه من سلوك ، وهذا لا يعنى أن تقديم هذه الأسباب وتبرير صدور السلوك أن يكون هذا السلوك مقبولاً. إنما هى محاولة من الإنسان لإقناع نفسه أو إقناع

غيره من الناس بسبب صدور هـــذا الســلوك المعيــب ، وبــهذا يعد التبرير من الحيل التى تمكــن الإنســان مــن التنصــل مــن عيوبه أو التمويــه عليــها محاولــة منــه فــى عــدم مواجهتــها للمحافظة على ذاته . وهو وسيلة تنتشر بيـــن الكبــار والصغــار وخاصة فيما يحدث من تنــاقض بيــن مــا يصــدر عنــهم مــن سلوك وما لديهم من قيم أخلاقية وتختلــف عمليــة التــبرير عــن الكذب . حيث إن التبرير عملية لاشعورية بينمــا الكــذب عمليــة شعورية إرادية يسعى الفرد فيــها إلــى تشــويه وجهــة الحقيقــة وهو مدرك أن ما يحاول به إقناع غــيره مــن النــاس ليــس لــه أساس من الصحة . علــى حيــن تســعى عمليــة التــبرير إلــى خداع الإنسان نفسه كما يخــدع بــها غــيره . وهــو فــى حــال التبرير غير مدرك لدوافعه والأمر على خلاف هـــذا كمــا تبيــن ألسنة الكــذب .

**٣- الإســقاط : Projection**

وهو وسيلة دفاعيـــة يســتخدمها الإنســان بــهدف اســقاط ماليده من عيــوب ونقــائض وغيرهــا مــن جوانــب الضعــف والرغبات السيئة أو الصفات المذمومة أو خلــق لا يســعى إلــى الاعتراف به أمام غيره من الناس محافظــة منــه علــى ذاتــه أو

محاولة للتخفيف من شدة ما يشعر به من آلام أو خجل أو ذنب ، وهناك كثير من الأمثلة للإسقاط منها ما يحدث من الأب الذى لديه عيوب كثيرة فيسقط ذلك على أبنائه فى استخدام أسلوب الشدة والقسوة فى التعامل معهم أو ذلك الرجل الذى لديه صور الكراهية لإنسان ما فيسقط هذه الكراهية عليه ويصب دوافعه العدوانية عليه كلما أتى ذكر هذا الإنسان ويلصق به كثير من العيوب والأخلاق السيئة ، وهناك العديد من الأمثلة التى تشير إلى هذه الحيلة اللاشعورية . هذا ؛ وللإسقاط نتائج غير طيبة على التكوين الاجتماعى . حيث يعطى صورة مزيفة غير حقيقية عن كثير من الناس المسقط عليهم . مما يلحق بهم الضرر ويشوه صورتهم بالنسبة للآخرين فيتكون لهم صورة خاطئة فى أذهان الناس قد تدعو بعضهم إلى إساءة معاملتهم بما ليس فيهم .

**٤- التقمص :** Identification

وهو وسيلة دفاعية لاشعورية تخفف من حدة التوتر النفسى الذى قد يصاب به الإنسان عن طريق تقمص أو الاندماج فى شخصية استطاعت أن تحقق نجاحاً فى عدد من

الأهداف التى فشل فى تحقيقها أو التحلى بعـــدد مــن الســمات أو المميزات التى يتسم بها غــيره مــن النــاس علــى أســاس مــن الوهم أو التخيــل .

والتقمص من هذا المنطلــق يختلــف عــن الإســقاط الــذى يسعى الفرد عن طريقه إلى إلصاق الســمات القبيحــة والعــادات السيئة ومختلف نواحى القصور بغيره مــن النــاس علــى حيــن نجد أن التقمص يتم عــن طريــق التحلــى بعــدد مــن الســمات الحسنة التى يتميز بها غيره وهو يشبه التقليد إلــى حــد كبــير . وإن كان هناك بعض وجوه الاختــلاف بينــه وبيــن التقمــص . ذلك لأن عادة ما يكون التقليـــد منصبــاً علــى محاكــاة بعــض أنواع السلوك موضع الإعجاب فــى غيرنــا ، ومــن ذلــك مــا يبدو من محاكاة الأبناء لبعض أنواع السلوك الــذى يصــدر مــن الأب والأمر على خلاف هــذا بالنســبة للتقمــص حيــث يشــعر الإنسان عن طريــق التوهــم بأنــه " س " مــن النــاس لا مقلــد لبعض أنواع السلوك موضع الإعجاب فى هـــذا الشــخص .

ويعد الحب مـــن اهــم الدوافــع التــى تدفــع الفــرد إلــى الاندماج والتوحد مع غيره كمــا أن هنــاك عــددا مــن الأمثلــة للتقمص التى مررنا بها ونلاحظ أن غيرنا مـــن النـــاس يتقمــص

شخصية أستاذه أو غيرها من الشخصيات موضع الحب والإعجاب . هذا ؛ ويتحقق عن طريق التقمص كثير من أنواع الإشباع التى يسعى الإنسان إلى إشباعها كالسيطرة وتأكيد الذات والرغبة فى الشهرة والاستحسان الاجتماعى .

ولهذا نسعى إلى قراءة القصص والروايات أو قضاء وقتاً فى المسرح أو السينما حتى يتم عن طريقها إشباع كثير من الدوافع والإحساس بالإمتاع واللذة من خلال تقمص شخصيات القصة أو الرواية أو أبطال المسرحية والفيلم حيث نعيش بخيالنا وكأننا هذه الشخصيات ، ولهذا يشعر الإنسان بالراحة والاطمئنان من خلال هذه العملية لإشباع رغبته فى احترام ذاته أو الإعجاب بها عن طريق تقمص الشخصيات موضع الاحترام والتقدير فى هذه القصص والروايات .

كما يعد التقمص ذا أهمية فى نمو شخصية الإنسان حيث يتعلم الطفل عن طريقه، وتتم تهيئته للقيام بمختلف الأدوار الحياتية التى سيمارسها فيما بعد عندما يصل إلى السن التى تدعوه للقيام بهذه الأدوار . بالإضافة إلى مساعدته على تكوين العادات والميول والاتجاهات . هذا ؛ فضلاً عن مساعدته على نمو الأنا وتكوين الأنا الأعلى . ورغم ما لهذه

العملية من فوائد إلا أنها قد تحـدث ضـرراً بشـخصية الإنسـان إذا تقمص شخصية يرفضها المجتمع أو إعاقـة نمـوه الطبيعـى بحيث يصبح غير قادر على ممارسة أدواره فـى الحيـاة بشـكل يقبله المجتمع ويرضـاه .

**٥- التعويـض : Compensation**

وهو وسيلة دفاعية لاشعورية يلجـأ إليـها الإنسـان بـهدف إخفاء عيب جسمى أو عقلى ويظهر ذلك حالياً فـى اهتمـام فـرد ما بنوع معين من النشاط ومحاولة إحراز النجـاح والتقـدم فيـه ليعوض بهذا النجاح إحساساً بالفشل أو العجـز فـى نـوع آخـر من أنواع النشاط . وعـادة مـا يكـون التعويـض فـى مجـال مخالف تماماً للمجال الذى فشل فيـه ، ويصـل حـد التعويـض إلى المغالاة فى ممارسة النشاط الذى حقق فيـه النجـاح بـهدف إثبات مدى تفوقه وامتيازه ليحقق بذلـك إحساسـاً بالرضـا عـن نفسه وتقبله لإمكاناتـه .

وكثيراً ما نجلس مع أشـخاص نجـد أن معظـم أحاديثـهم تنصب على مغامراتهم الوهمية ومدى شـجاعتهم وإقدامـهم فـى مواقف عجز غـيرهم عـن الإقـدام عليـها . معوضيـن بذلـك شعورهم بالنقص أو إحساسهم بـالجبن والضعـف ، كمـا نجـد

كثيراً من الحالات التى يرغم فيها الأب الابناء على الالتحاق بنوعية معينة من التعليم بسبب فشله فى مواصلته لتعليمه الذى كان يتمنى أن يحقق فيه نجاحاً ، أو ضغط الأم على ابنتها لقبول الزواج من شخص ترى الأم أنه تتوفر فيه عدداً من السمات والمميزات التى تفتقدها فى زوجها .

هذا ؛وللتعويض أهمية فى بناء شخصية الإنسان ونموها وذلك إذا كان إتجاهه إلى التفوق والإبداع تعويضاً عن شعور بالعجز فى مجال من مجالات الحياة . وقد يلحق الإنسان ضرراً إذا اتجه نحو التعويض عن إحساس بالعجز البدنى كبتر القدم أو اليد على سبيل المثال إلى إظهار القوة عن طريق العدوان على غيره تصوراً من مثل هذا الشخص أنه ينال تقدير الآخرين بمثل هذا السلوك رغم عجزه البدنى.

**٦- الإعلاء :** Sublimation

وهو وسيلة دفاعية يلجأ إليها الإنسان بهدف الإعلاء بالدوافع أو الرغبات التى يرفضها المجتمع حيث يتم التسامى بها عن طريق تحويل الطاقة النفسية إلى مجال يرضى عنه المجتمع ، ويتم فيه تعويضها فيقلل بذلك من حدة التوتر . فالشخص الذى لديه دافع قوى للعدوان قد يلجأ إلى إعلاء هذا

الدافع عن طريق الاشتراك فى فريق الملاكمة أو تفريغ هذه الطاقة فى الأعمال الصعبة التى تحتاج إلى جهد كبير كالاشتراك فى خدمة البيئة والمجالات الاجتماعية ، كما أنه قد يفشل أحد الطلاب فى دراسته فيتحول إلى ممارسة نوعية من الأعمال يحقق من خلالها النجاح ، وكذلك الشخص الذى يحال بينه وبين إشباع الدافع الجنسى ، قد يتسامى به إلى الكتابة فى مجال الأدب كالشعر أو القصص أو مجال الفن كرسم اللوحات التى تتصف بالإبداع الفنى . وفى مثل هذه الطاقات يمكن أن تتصرف الطاقات المكبوتة ويتحقق بذلك خفض حدة التوتر الذى يعانى منه الإنسان ، ولكن هذا الخفض لا يصرف الطاقة كاملة ، وفى الوقت نفسه لا ينقصها إنقاصاً تاناً ، لأن مثل هذا النوع من الإشباع بالنسبة للدافع الجنسى لا يشبع الدافع الجنسى وحده بل هناك العديد من الدوافع المرتبطة به كالحاجة إلى الرفيق والإحساس بالأبوة والرغبة فى السيطرة والاعتماد على غيره . ومثل هذه الدوافع لا يمكن إشباعها عن طريق ما تم من إعلاء للدافع الجنسى .

**٧- النسـيان : Forgetting**

وهو وسيلة دفاعية لاشعورية تتم نتيجـة لمـا يحـدث مـن كبت للدوافع التى لا ترضـى المجتمـع بإشـباعها ويلجـأ إليـها الإنسان بهدف إخفاء الواقف والأحـداث المؤلمـة فـى حياتـه ، فهو ينسى اسم شخص يكرهـه أو ينسـى موعـداً مـع آخـر لا يود مقابلتـه .

ويختلف النسيان الذى يتم عن طريق الكبـت عـن النسـيان الذى يتم فى حياتنا كل يـوم نتيجـة لمـا يحـدث للإنسـان مـن الإرهاق والتعب أو نتيجة لممارسة عديـد مـن أنـواع النشـاط الذى يقوم به الإنسان فـى اليـوم الواحـد . وهـذا النـوع مـن النسيان يمكن تذكره بعـد زوال الإحسـاس بالإرهـاق أو التعـب أو الابتعاد بعض الوقت عن دائـرة النشـاط الدائـم المتنـوع إلا أن ما يحدث من نسيان تـم نتيجـة لعمليـة الكبـت ليـس مـن السهل تذكـره .

**٨- الانسـحاب : Withdrawal**

وهو وسيلة دفاعية لاشعورية مـن الوسـائل التـى يـهدف بها الإنسان إلى تخفيف حدة التوتر أو الألم نتيجـة لعـدم إشـباع دوافع الإنسان بالابتعاد عن مصـدر إشـباعها حتـى لا يصـاب

بالتوتر والقلق كترك الطالب لمدرسته تجنباً للفشل ، وإذا ما ضغط عليه للبقاء في المدرسة فإنه يذهب إليها لإثبات حضوره في المدرسة دون مشاركة منه في المواقف التعليمية. والذى يفشل في تكوين علاقات اجتماعية بين الناس يتجنب مشاركتهم أو الالتقاء بهم ويسعى لمزاولة الأعمال الفردية وممارسة ألوان من النشاط الفردى ، وذلك بهدف تجنب مواقف الفشل فى المعاملة مع الآخرين ، وكثيراً ما يلجأ ذوى العجز البدنى إلى استخدام هذه الوسيلة . حيث يميلون إلى العزلة والإنفراد متجنبين بذلك ما قد يصيبهم من مواقف يشعرون فيها بالإحباط ولذلك عادة ما يتصف هؤلاء الناس بالخجل وعدم مواجهة مواقف الحياة الاجتماعية .

وتعد هذه الوسيلة من أخطر الوسائل التى يستخدمها الإنسان لخفض حدة التوتر أو عدم التعرض لمواقف الفشل وذلك لأنها تتم فى هدوء وبانتظام لا يلفت نظر الوالدين أو مشرفى النشاط والمدرسين ، وعادة ما يعجب هؤلاء بالسلوك الهادئ المنظم ، فلا يتم إدراك هذه النوعية من الناس مما يصعب الكشف عنهم .

هذا ؛ بالإضافة إلى أن عملية تعديل سلوك مثل هؤلاء

الأفراد أكثر صعوبة لأن الدافع لديهم بالنسبة لتعديل سلوكهم يكون ضعيفاً ، كما أنه يمكن أن يختلط الأمر بين هذه النوعية من الناس وبين المرضى بمرض عقلى . حيث إن من يصاب بمرض عقلى كالخبل المبكر يتميز بالإسراف فى الانسحاب، إلا أنه يمكن تعديل سلوك الأطفال الذين يتخذون من الانسحاب وسيلة لعدم الإحساس بالفشل ، وذلك عن طريق التدريب على ممارسة الأعمال الصعبة وتحمل مواقف الإحباط ومواجهة مواقف الحياة بصورة أكثر واقعية والاعتماد على النفس . مما يحقق لمثل هؤلاء الأفراد الإحساس بالثقة بالنفس ، والفهم الأكثر لذواتهم . مما يجعلهم يبحثون عن أساليب إيجابية للتكيف ولمواجهة مواقف الحياة المختلفة بشكل يمكنهم من المزيد من الفهم لأنفسهم ولغيرهم من الناس فلا يلجأون إلى الانسحاب كوسيلة يتقون بها ما قد يصيبهم من فشل فى مواقف الحياة ، وما ينتج عنها من توتر وقلق .

**٩- أحلام اليقظة** : Day-Dreams

وهى وسيلة لاشعورية يلجأ إليها الإنسان بهدف تخفيف حدة التوتر الناشئ عن الرغبة فى تحقيق دافع أو

عدد من الدوافع والرغبات يتمنى أن يشبعها ،وليس لديه من الإمكانات والاستعدادات ما يساعده على إشباعها فى عالمه الواقعى . وتحدث عن طريق التخيل والشرود الذهنى لتصور أشياء ، أو معايشة مواقف يتحقق من خلالها الإشباع النفسى لهذه الدوافع وتلك الرغبات ، وليس من المحتم أن يكون التخيل أو الشرود الذهنى منصرفاً إلى صور حقيقية تمثل عالم الواقع ، بل قد تكون رموزاً تعبر عما هو مكبوت فى اللاشعور من الدوافع والرغبات ، بحيث تمكنه من تصريف ما لديه من طاقات كامنة ، يترتب عليه إحساس الإنسان بالراحة والهدوء النفسى .

وهى حيلة تساعد الإنسان على تجنب ما يلحق به من أزمات أو متاعب أو مشاعر الحرمان ، نتيجة لما يحدث فى الحياة من تطور مستمر متلاحق ، يعجز أمامه الإنسان الذى يتطلع دائماً إلى حياة أفضل . حيث يلجأ إليها العقل بشكل آلى ، بهدف طرد كل مشاعر الضيق والتوتر والانفعال ، والإحساس بالإحباط عن طريق ما يتم من صور التخيل والشرود الذهنى .

ويمر الإنسان خلال مراحل عمره المختلفة بأحلام

اليقظة ، إلا أنها تكاد تكون أكثر تلازماً مــــع مرحلتـــى الطفولـــة والمراهقة . حيث تقــوم بإشــباع كثــير مــن دوافــع ورغبــات الطفل التى يسعى إلى تحقيقها ، وهــــو مــازال لــم يصــل إلـــى المستوى الذى يمكنه من تحقيــــق ذلـــك فـــى كـــل مـــن جـــانب النضـــج ، والثقافـــة ، والمســتوى الاقتصـــادى الاجتمـــاعى . والأمر لا يختلف كثيراً بالنسبة للمراهق ، فهو يعيـــش فـــى هـــذه الفترة أحلاماً يضع فيـــها الآمـــال العريضـــة ، ويرســـم خلالـــها صورة المستقبل الذى يسعى إليــه ، والتـــى تحــول بينــه وبيــن تحقيقها كثير من أمور الحياة . فنراه يحلـــم بالشـــهرة والبطولـــة والثراء ، والقدرة على إثبـــات ذاتـــه داخـــل المجتمـــع ، وبنـــاء البيت الســعيد .

وهـــى – أحـــلام اليقظـــة – تعـــد ذات أهميـــة فـــى حيـــاة الإنسان . حيث إنها تعتبر بمثابة متنفس له ، وصمـــام أمـــن لمـــا لديه من دوافع كامنة . هذا ؛ فضلاً عن أنها قـــد تعـــدو بـــه مـــن مجال التخيل والتصور إلى مراحل التحقيـــق عـــن طريـــق دفـــع الإنسان إلى السلوك الذى يمكنه من معايشـــة هـــذه الأحـــلام فـــى عالم الواقع . وذلك عن طريق بذل الجهد والمثـــابرة مـــن أجـــل تحقيقها . إلا أنها قد تصبح أكثر خطـــورة إذا مـــا بـــالغ الإنســـان

في معايشتها دون الأخذ بالأسباب التـــي تحقــق جــزءاً منــها . حيث تصبح هدفاً وغاية في حــد ذاتــها ، فتبعــد الإنســان عــن عالم الواقع الذي يعيش فيـــه .

**١٠- النكـــوص : Regression**

وهو وسيلة لاشعورية يلجأ إليــها الإنســان لتخفيــض حــدة التوتر الذي ينشأ عن عدم قدرة الفرد علـــى مواجهــة مشــكلات الحياة ، أو عدم تخطي ما يعترضه فيــها مــن عوائــق . وذلــك عن طريق محاولة تجنب الإحســـاس بالفشــل ، بــالارتداد إلــى سلوك كان يمارسه في مراحل ســـابقة مــن مراحــل طفولتــه ، دون الإقبال على أية محاولة لحــل المشــكلات التــي تواجهــه ، أو تخطي العقبات التي حالت بينه وبين تحقيـــق أهدافــه . حيــث يلجأ الإنسان إلى اســـتخدام أســـاليب بدائيــة ، ووســـائل ســـاذجة كان يستخدمها لإشباع دوافعه في مراحل نمـــوه الأولـــى .

وعادة ما يلجأ إليــها الفــرد نتيجــة ميــلاد طفــل جديــد . حيث ينتابه الإحساس بالغيرة إذا ما أهمل أو حـــدث تغيــير فـــي أســلوب معاملتــه ، نتيجــة لوجــود أخيــه الصغــير . فيكــون النكوص حيلة يستخدمها لجــذب انتبــاه المحيطيــن بــه أو مــن يرعوه ، ومن أمثلــة ذلــك التبــول الــلاإرادي ، أو الحبــو ، أو

مص الأصابع ، أو البكاء بصوت مرتفع . وكذلك ما يطرأ من تغيير على مشاعر الراشد تجاه الجنس الآخر ، فيفقد اهتمامه بالجنس الآخر . حيث لا يسعى إلى إنشاء علاقات معه ، لخوفه من عدم القدرة على القيام بدوره لإتمام علاقة جنسية ناضجة ، فيرتد إلى ممارسة جنسية مثلية لا تتناسب والمرحلة العمرية التى يعيشها ، وتلك الأخيرة تلحق الضرر الكبير به .

وهى حيلة تؤثر تأثيراً ضاراً على شخصية الإنسان ، ذلك لأنها توقف عملية النمو عند حد معين ، وتحول دون تطوره لارتداده إلى أنواع معينة من السلوك القديم لا تتناسب بأى شكل من الأشكال مع مرحلة النمو التى يمر بها ، بما يؤدى إلى تخلفه عن أقرانه فى مختلف نواحى النمو ، فيبدو كطفل نتيجة لما يصدر منه من مظاهر السلوك ، والعواطف والمشاعر التى لا تتفق وعمره الزمنى أو المرحلة العمرية التى يعيشها .

**١١- الإبدال :** Substitution

وهو أسلوب لاشعورى يلجأ إليه الفرد محاولاً كبت ما ليده من الدوافع أو الرغبات التى لا يرغبها الفرد والمجتمع ،

بهدف خفض حدة القلق الناشيء عن الخوف مـــن ظـــهور هـــذه الدوافع المكبوتة من اللاشعور وخروجها إلـــى الشـــعور ، ذلـــك عن طريق تحويل الطاقة الانفعاليـــة عـــن موضعـــها الأساســـى إلى آخر بديل . ويمكن توضيـــح ذلـــك بحالـــة الشـــخص الـــذى ارتبطت مشاعره وأحاسيسه بـــ " س " مـــن النـــاس أو موقـــف محدد ، ثم تحولت هذه المشاعر تجـــاه " ص " منـــهم أو موقـــف آخر .

وعمليـــة الإحـــلال أو الإبـــدال هـــى تحويـــل المشـــاعر والأحاسيس من شخص إلـــى شـــخص آخـــر بديـــل ، كتحويـــل مشاعر العداء تجاه الأب – وهى مشاعر يرفضـــها الفـــرد نفســـه والمجتمع ، فيحاول الفرد كبتها فى اللاشـــعور إلـــى مـــن يقـــوم مقام الاب أو من يمارس أى نـــوع مـــن أنـــواع الســـلطة كـــالتى كان يمارســـها الأب .

وتتضح صورة الإحلال أو الإبـــدال حـــال تحـــول الطاقـــة الانفعالية المكبوتة إلى أعراض مرضيـــة ذات اتصـــال بالجـــانب الجسمى للفرد . وهذا ما توصل إليه التحليل النفســـى تحـــت مـــا يسمى بالهستيريا التحويلية ، والتى تحـــدث نتيجـــة كبـــت الطاقـــة الإنفعالية ، ومحاولة إدخالها فى اللاشـــعور ، ثـــم فشـــل محاولـــة

الكبت هذه ، فيتحول إلى الشعور فـــى شـــكل متنكـــر ، فيســـتبدل العرض النفسى ، بعرض آخر جسمى يصـــاب بـــه الفـــرد كفقـــد البصر أو العجز البدنى متمثلاً فـــى عـــدم الحركـــة ومـــا شـــابه ذلك من الأعراض الجســـمية كفقـــدان الشـــهية إلـــى الطعـــام أو القىء أو ارتفاع درجة الحـــــرارة . وكذلـــك فـــى حالـــة بعـــض أعراض الســـــلوك القســـرى ، مثـــل مـــا يحـــدث مـــن بعـــض الأشخاص فى صورة غسيل الأيدى بصـــــورة مســـتمرة . حيـــث تم استبدال موضوع الإحســـاس بـــالإثم وهـــو موضـــوع داخلـــى بموضع آخر خـــارجى وهـــو عمليـــة غســـيل الأيـــدى . وهـــى عملية إبدال لتخفيف حدة مـــا يطـــرأ مـــن القلـــق والاضطـــراب الناشئ عن خوف الإنسان من خروج مشـــاعر الإثـــم المكبوتـــة.

وتعد عملية الإبدال من أفضل الحيـــل الدفاعيـــة فـــى حـــل ما يعترض الإنسان من مشـــكلات ، أو تخفيـــض حـــدة التوتـــر الذى ينشأ لدى الفرد . هذا ؛ فضـــلاً عـــن أنـــها تحمـــى الفـــرد نفسه ، والمجتمع مـــن كشـــف أو ظـــهور أنـــواع مـــن الدوافـــع المرفوضـــة مـــن كـــل منـــهما ، واســـتبدالها أو تحويلـــها إلـــى اتجاهات أفضل من الاتجاهات المرفوضة مـــن جانبيـــهما .

# الفصل الخامس

# الأسرة والصحة النفسية

# المدرسة والصحة النفسية

# الأسرة والصحة النفسية

تعد الأسرة من الجماعات الأساسية التى تشكل وتعدل سلوك الفرد حيث أنها البيئة الاجتماعية الأولى التى ينشأ فيها الطفل ، ويكتسب من خلالها مختلف نشاط السلوك التى تتفق وقيم ومعايير المجتمع عن طريق ما تنقله أسرته من عادات وتقاليد وما تعتنقه من قيم ومبادئ اكتسبتها الأسرة من ثقافة المجتمع الذى تعيش فيه وتنتمى إليه ، كما تقوم الأسرة بدو أساسى فى عملية تهيئة أطفالها لممارسة حياتهم بشكل يحقق لهم الإحساس بالأمن والطمأنينة والهدوء النفسى . وذلك عن طريق إكسابهم سبل التكيف والتلائم السليم مع أفرادها ومع غيرهم من أفراد المجتمع ، ومع ما يوجد من أنواع ثقافة المجتمع الأكبر الذى تعد الأسرة جزءاً منه يصل كل فرد إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة .

هذا ؛ ولطبيعة العلاقة بين الزوجين من جهة وبينهما وبين الأبناء من جهة أخرى ، وبين الأبناء بعضهم ببعض أثر كبير فى تحقيق مستوى من الصحة النفسية السليمة ، حيث تؤدى نوعية العلاقة بين أفراد الأسرة إلى تهيئة مناخ نفسى سليم . فغذا كانت العلاقة بينهم تتصف بالود والألفة

والمحبة والتعاون كان لهذه النوعية أثر ايجـــابى علـــى صحتـــهم النفسية، بينما يكون العكس على خلاف هـــذا إذا خيـــم جـــو مـــن الأنانية وحب الذات . لهذا يرى كثير من علمـــاء النفـــس أن مـــا يحدث من استقرار فـــى محيـــط الأســـرة يســـهم فـــى مســـتوى الصحة النفسية لأفرادهـــا . حيـــث أوضحـــت "كـــارن هورنـــى" (١٩٣٧) -على سبيل المثال - أن الصراعـــات التـــى يقـــع فيـــها الإنسان يمكن حلها إذا كان الطفل قـــد تمـــت تربيتـــه أو تنشـــئته فى أســـــرة يتوافـــر فيـــها الأمـــن والثقـــة والحـــب والاحـــترام والتسامح والدفء العاطفى . وهـــذه جميعـــاً خصـــائص تضمـــن إمكانية تنشئة الطفل فى منـــاخ أســـرى صحـــى ســـليم ، ويتفـــق عبد العزيز القوصى ( ١٩٥١ ) مع " كـــارن هورنـــى " عندمـــا ذكر أن الصحة النفسية السليمة تبدأ فـــى المـــنزل وهـــذا يشـــير إلى مدى حيوية وخطورة الدور الذى يســـتطيع المنـــاخ الأســـرى أو العائلى بما يشيعه من عوامل الأمن والطمأنينـــة أن يقـــوم بـــه فى تحديد ما يمكن أن يكون عليـــه الفـــرد مـــن صحـــة نفســـية سليمة .

وينبه بول لاندس وجوان هـــير ( ١٩٥٤ ) إلـــى أن البيـــت إذا أصابه التصـــــدع بســـبب ســـوء العلاقـــات بيـــن أفـــراده أو

الطلاق أو الموت .. فإن الأسرة وخاصـــة الأطفــال كثــيراً مــا يشعرون بالارتباك والحيرة والخــوف ويؤكــدان علــى أن عــدم الاستقرار العائلى يترتب عليه كثير من صـــور جنــوح الأطفــال بسبب استمرار الصراع بين أفراد الأسرة . وفـــى هــذا إشــارة إلى أن تواجد الوالدين مع الأبنـــاء وشــيوع منــاخ مــن الألفــة والدفء والمودة بين جميــع أفــراد الأســرة ، يحقــق لأفرادهــا والأطفال من بينهم شعور بالاســـتقرار والطمأنينــة يجنبــهم مــا قد يحدث فى حياتهم من قلــق واضطــراب .

ويتفق جـــون بولبــى ( ١٩٥٩ ) مــع " لانــدس وهــير " على أن ابتعاد الوالدين عن الأبناء وانشغالهم عنـــهم وعــدم قيــام كل منهم بأداء وظيفتـــه الوالديــة بكفــاءة يــؤدى إلــى تصــدع الأسرة وإنعدام الشـــعور بالاســتقرار العــائلى حيــث الحرمــان والتعاسة وسوء الصحـــة النفســية ، ومــن ثــم يــرى كليفــورد أندرس ( ١٩٦٥ ) أن البيت السعيد هـــو ذلــك البيــت الــذى لا خصام فيه ولا نزاع وهو الــذى لا يــتردد فيــه الكــلام الــلاذع القاسى والنقد المرير ، وهو البيـــت الــذى يــأوى إليــه أفــراد العائلة فيجدون فيه الراحة والـــهدوء والطمأنينــة بســبب شــيوع الاستقرار الذى يسود بين أفــراد الأســرة .

ويؤيد عبد السلام عبد الغفار وعثمان فراج ( ١٩٦٦ ) وجهة النظر السابقة ويذهبان إلى أن الاستقرار العائلى يعد من العوامل الإيجابية التى تساعد على تهيئة جو نفسى مريح يعيش فيه أفراد الأسرة ويريان أن مثل هذا الجو النفسى لا يتحقق إذا وجدت خلافات بين الوالدين تسبب حالات الطلاق أو اضطراب أعصاب أفرادها أو عدم قدرتهم على تدبير شئون أنفسهم أو حدوث خلافات بين الوالدين من جهة والأبناء من جهة أخرى ، يترتب عليها إحساس أفراد الأسرة بعدم الاستقرار مما يبدد طاقات أفرادها فيما لا يعود عليهم بالنفع .

ويؤكد كل من رمزية الغريب ( ١٩٦٠ ) ومصطفى فهمى ( ١٩٦٧ - ١٩٧٥ ) وعثمان فراج ( ١٩٧٠) "ونوربرت ريجر والكون ديفرز" ( ١٩٧٤) وآمال المسيرى (١٩٧٦) وعلى أحمد على ( ١٩٧٦) وسلوى الملا ( ١٩٧٧ ) على أن الاستقرار العائلى الذى يتمثل فى حسن التعامل بين الوالدين ، وبين الوالدين من جهة والأبناء من جهة أخرى ، وقيام كل فرد من أفراد الأسرة بدوره تجاه الآخر ، ومشاركته الفعلية فى حل ما يصادف الأسرة من

مشكلات دون ضغط أو إجبار ، وشيوع التسامح والمحبة بين أفراد الأسرة ، وعدم التعصب للأفكار يعد شرطاً من الشروط التى ينادون بضرورة توافرها فى جو الأسرة حتى يتسنى لأفرادها إمكانية التمتع بالصحة النفسية السليمة .

وتشير الدراسة التى قام بها " جون وفروف وفيلد" (١٩٦٠) بهدف الكشف عن العوامل المحددة للسعادة إلى أن العلاقات الأسرية تمثل مصدراً للسعادة من وجهة نظر الفرد الأمريكى . حيث أوضح هذا الفرد أنه يشعر بالسعادة من خلال الزواج الناجح ومختلف أنواع العلاقات الأسرية . وفى هذا إشارة إلى حقيقة مؤداها أن العلاقات الطيبة بين الزوجين وما بين الزوجين من ناحية والأبناء من ناحية أخرى وما بين الأبناء بعضهم تعد أحد متطلبات الاستقرار العائلى وما يترتب على هذا الاستقرار من عواقب وآثار موجبة .

ويتفق هذا المعنى مع ما أسفرت عنه الدراسة التى قام بها " بارون " ( ١٩٦٨ ) بهدف الكشف عن عوامل الصحة النفسية السليمة . حيث أوضح الطلاب ذوى المستويات المرتفعة من حيث الصحة النفسية السليمة أنهم قد نشأوا فى

أسر تتصف بالاستقرار الاجتماعى والانفعالى يعيش فيها الوالدان مع الأبناء فى ظل علاقات تخلو من الصراع أو النزاع ، وتتصف العلاقة بين الأخوة بالألفة والمودة .

وقد كشفت دراسة جامعة " هارفارد " التى أجريت بهدف تحديد المشكلات السيكولوجية التى تواجه الطلاب الجامعيين الأمريكيين أن الصعوبات النفسية التى يعانى منها الطلاب ترجع فى نشأتها إلى طبيعة الجو الأسرى الذى نشأ فيه الطلاب . حيث كان المناخ الأسرى يغلب عليه الصراع أو التصدع .( عبد الرحمن العيسوى ١٩٧٣ ، ٨ ، ٩ ) وتشير هذه النتيجة إلى أن الاستقرار العائلى ينبغى أن يسود بين أفراد الأسرة إذا أراد أفرادها أن يتمتعوا بصحة نفسية سليمة .

هذا ؛ وقد أوضحت دراسة قام بها "روبرت ليامسون" Robbert W. (١٩٧٤) بهدف تحديد ماهية العلاقة بين الطبقة الاجتماعية والصحة النفسية السليمة - أن الأفراد ذوى المستويات الاجتماعية المنخفضة يشعرون بعدم الإنسجام مع الوالدين ، ويرون أنهما مصدراً للعقاب ، وأن هناك هوة واسعة بينهم وبين والديهم ، وأن علاقتهم بالوالدين

تتسم بالتفكك بصفة عامة . كما أنهم يشعرون بعدم الرضا في علاقاتهم بأخوانهم . هذا ؛ وقد كان هؤلاء الأفراد غير متوافقين مع المحيطين بهم ، ويميلون إلى العزلة ويفتقدون القدرة على التحكم الذاتى ، ويتصفون بالانفصام .

وتعنى هذه النتيجة أن أبناء الطبقة الاجتماعية الاقتصادية المنخفضة يعانون من سوء الصحة النفسية بسبب سوء العلاقة بين أفراد الأسرة ، وكذلك بسبب الظروف الأسرية والمنزلية التى نشأوا ، ويعيشون فيها .

وهكذا ؛ يتضح على ضوء ما تقدم من نتائج الدراسات النظرية ، والبحوث التجريبية أن المناخ الأسرى الذى يسود بين أفرادها يؤثر بدرجة كبيرة على ما يمكن أن يكون عليه أفراد الأسرة من مستوى السواء النفسى أو الصحة النفسية السليمة . فكلما كان هناك استقرار أسرى أدى هذا إلى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لأفرادها .

# المدرسة والصحة النفسية

لقد اتضح مما تقدم أن للأسرة دوراً هاماً في تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة لدى الأبناء حيث يتم وضع الأساس الأول في بناء شخصية الأطفال ، إلاّ أنه بانتقال الأطفال من هذه الجماعة الأسرية إلى مؤسسة أخرى كالمدرسة فإنهم يواجهون خبرات جديدة ومواقف عديدة لم تتاح لهم في محيط الأسرة ، ولهذا يجب أن تعد المدرسة مجالاً آخر يسهم في صحة الأطفال النفسية عن طريق ما يناله الأطفال من توجيهات ، وإرشادات وخبرات يكتسبونها من المدرسة بما فيها ومن فيها .وذاك عن طريق تهيئة مناخاً نفسياً معتمداً على وجود **النظام المدرسي السليم** ، سواء كان ذلك داخل الفصل المدرسي أو خارجه في فناء المدرسة بحيث يساعد هذا النظام على إحساس الأطفال بالاستقرار والأمن، والبعد عن مواقف الإحباط التي قد يسببها تعارض حاجات الأطفال بعضهم مع بعض حتى لا يؤدى إلى الاضطراب والتوتر والسلوك العدواني الذي يؤثر في بناء شخصية الأطفال . وأن يتيح هذا النظام إمكانية إحساس الفرد بما لديه من قدرات والإعتراف بها . وذلك عن طريق

توافر الأساليب التربوية التى تسهم فى نمو هـــذه القــدرات لــدى الأطفال الذين يظــهرون تفوقــاً مــا ؛ كــأن تعــزز اســتجاباتهم وإشعار الآخرين بقيمتها . الأمر الــذى يجلــب للطفــل احــترام الآخرين له وتقديرهم إياه . وهـــذا يعــد مطلبــاً أساســياً لبنــاء الشخصية الســليمة .

وينبغى أن يدرك المعلمــون أنــهم يعــدون بمثابــة الآبــاء بالنسبة للتلاميذ حيث أنهم يؤثرون تــأثيراً بالغــاً فــى شــخصية الأطفال بما يسلكون من سلوك تربــوى أمامــهم وبمــا يقدمــون من معلومات ذات أهداف محددة يقصد بــها إعــداد جيــل وفــق نظام وفلسفة معينة . وبذلك يسهم المدرسون فــى نمــو الأطفــال وبناء شخصيتهم بناءً سليماً على أساس علمى دقيــق يحقــق لــهم السواء النفســى .

ولكى يتم تحقيق هذه الأهداف فإنه لابد مــن تهيئــة مجــال نفسى سليم يتصف بالأمن والاطمئنان ويســاعد هــؤلاء الأطفــال على الإحساس بذواتهم وحسن استثمار إمكاناتــهم علــى أســاس من المبادئ العلمية . حيث يساعد مثل هذا المنــاخ علــى النمــو الأفضل السليم ، وذلك عــن طريــق معرفــة المــدرس لطبيعــة متطلبات هذه المرحلة بحيث يتمكن من ملائمــة مــا يقــدم مــن

مادة علمية لمستوى تلاميذه وتقبله لهم حسب إمكاناتهم ومساعداتهم على فهم كل ما يقدم لهم بما يساعدهم على زيادة مستوى الثقة بالنفس . وهذا النوع من النمو يمكن أن يتحقق عن طريق ممارسة الأطفال لحريتهم . وهذا لا يقصد به عدم استخدام وسائل الضبط لهؤلاء الأطفال ، إنما تتم ممارسة الحرية فى حدود معينة حتى لا تستخدم استخداماً خاطئاً يؤدى إلى تضبيع الهدف الحقيقى من ممارستها .

وهذا يتطلب أن يمارس **النشاط المدرسى** وفق نظام معين يتيح للتلاميذ تنمية ما لديهم من قدرات بما يحقق الهدف منه .بحيث يتعلم من خلاله ممارسته لأنواع النشاط العديد من القواعد التى ينبغى أن يلتزم بها ويسير على أساسها ولا يعرض نفسه للعقاب إذا ما خالفها . وبما يؤدى إلى اكتساب كثير من القيم والعادات والتقاليد التى تسود داخل المجتمع الذى يعيش فيه وينتمى إليه . وهذا يعنى أن يتعلم الطفل كيفية ممارسة النشاط فى حدود ما تتاح له وعلى أساس القواعد والنظم التى يقرها المجتمع .

هذا ؛ ويمكن القول إن ممارسة الأطفال لحريتهم فى المدرسة تحدد على أساس إحترام حدود وحرية غيره من

الأطفال ، وهنا يستطيع أن يتعلم الطفل داخل المجال المدرسى – أثناء ممارسة النشاط – الأدوار الاجتماعية وكيفية ممارسة الديمقراطية ، وكيفية إنشاء علاقات اجتماعية سليمة . وذلك عن طريق تعلم عمليات التعاون مع غيره والأخذ والعطاء ، وتحمل المسئولية ، والاستقلال الذاتى ، والاعتماد على النفس وكلها أسس تسهم فى تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية .

كما أن **المقررات الدراسية** يمكن أن تسهم فى صحة الأطفال النفسية إذا كانت تتفق ومستوياتهم العقلية ، وإذا كانت تراعى الفروق الفردية أو أن يعترف المدرس أثناء ممارسته للعملية التعليمية على هذه الفروق الفردية بحيث يستطيع أن يرقى بجميع الأطفال إلى مستوى أفضل من التعليم يتحقق من خلاله إحساسهم بالصحة النفسية السليمة .

وتتطلب مرحلة الطفولة إشباع كثير من الحاجات ، ويعد التحصيل أو الإنجاز من الحاجات ذات الأهمية فى هذه المرحلة . حيث يسعى كل تلميذ إلى التعرف والاكتشاف بهدف إثبات ذاته وتحقيق وجوده ، ولذلك يوجه نظر علماء الصحة النفسية المدرسين إلى ضرورة إشباع هذه الحاجة

بحيث تتم بشكل فردى بما يتفق ومستوى إمكانات وخصائص كل فرد حتى يسهم المدرس فى النمو الإنفعالى للتلميذ ، ويحقق له احترام الذات . حيث إنه إذا لم يتم إشباع هذه الحاجات فإنهم يشعرون بالإحباط ويتأثر سلوكهم نتيجة لهذا الإحباط ، فقد يستجيب بعض الأطفال نتيجة لذلك بأنواع مختلفة من السلوك كالعدوان الذى يثير الاضطراب فى النظام المدرسى او الاتجاه نحو السلبية واللامبالاة وقد يركن الطفل الذى أصيب بالإحباط إلى أحلام اليقظة أو يشعر بعضهم بالعجز والإحساس بالدونية .

ومما يتصل بالمقررات الدراسية وممارسة أنواع النشاط ودور المدرس فى تحقيق الأهداف ، ومن هذه المقررات والأنشطة **موضوع الامتحانات** . حيث إن مفهوم الامتحانات لدى التلاميذ يؤثر بشكل أو بآخر على صحتهم النفسية سواء كان هذا التأثير سلبياً أو إيجابياً ، حيث إنه إذا ما استخدمت الامتحانات كوسيلة للتقويم والوقوف على مستوى الأداء الذى وصل إليه التلاميذ بهدف العمل على زيادة هذا المستوى ونموه فغن ذلك يسهم بشكل إيجابى فى الصحة النفسية للتلاميذ ، أما إذا استخدمت الامتحانات

كوسيلة للانضبـــاط والالـــتزام بالنظـــام المدرســـى أى كســـلاح يرهب به التلاميذ ، فـــإن ذلـــك يشـــكل أزمـــة فـــى نفوســـهم ، ويكون لديهم مفـــهوماً ســـيئاً عـــن الامتحانـــات ولـــهذا نجـــد أن معظم التلاميذ فى مصـــر علـــى ســـبيل المثـــال يخـــافون مـــن الامتحان ، وخاصة عندما يقترب يومه .ويصبـــح لـــهذا المفـــهوم أثر فى الثبات الانفعالى للتلاميذ ، وقـــد يـــؤدى هـــذا الإحســـاس إلى كف استدعاء الاســـتجابات التـــى يعرفـــها بـــالفعل . وهكـــذا يؤثر المفهوم الأخير للامتحانات على صحـــة التلاميـــذ النفســـية. حيث يثير كثير من أنواع الاضطراب والقلـــق والتوتـــر.

كما أنه ينبغى أن يدرك المدرس أثنـــاء ممارســـته للعمليـــة التعليمية أن أداء التلاميذ لن يكون أداء كـــاملاً . بـــل لابـــد مـــن أن يدرك أن مســـتوى التحصيـــل للتلاميـــذ يكـــون نســـبياً ، وأن مستوى آدائهم لممارســـة أنـــواع النشـــاط لـــن يكتمـــل إلاّ بعـــد فترات طويلة من التدريب . ومـــن أجـــل ذلـــك فـــإن دوره فـــى التعليم أو التدريب ينبغى أن يســـتمر مـــع تلاميـــذه كـــل حســـب مستواه حتى يأخذ بأيديهم إلـــى مســـتوى أفضـــل يتحقـــق معـــه شـــعور بـــالذات وعـــدم الإحســـاس بالفشـــل. حيـــث إن خـــبرة الإحساس بالفشل تؤثـــر تـــأثيراً كبـــيراً علـــى الصحـــة النفســـية

للطفل ، وخاصة إذا صوحبت بتوقيع العقاب عليه . ولذلك ندعو المدرس إلى استخدام أسلوب التعزيز الإيجابى بدلاً من السلبى . إلاّ أنه إذا فشل التلميذ فى الإجابة عن سؤال ما ، فإنه ينبغى على المدرس ألا يشعر التلميذ بأنه فشل . بل يقوله إنك أخطأت فى هذه المحاولة ؛ بمعنى أنك لم تخطئ ، وإذا حاولت فى المرة القادمة ستحقق النجاح ذلك لأن الإحساس بالنجاح يحقق أداء أفضل ومزيداً من الثقة بالنفس والشعور بالاطمئنان .

ولهذا يدعو علماء النفس إلى أن التلاميذ على اختلاف مستويات أعمارهم الزمنية يجب أن يمرون بسلسلة من النجاح الأكاديمى لأنه يعد خبرة طيبة تسهم فى بناء شخصية التلميذ ، وتعد بدورها دافعاً إيجابياً لمزيد من التحصيل والإنجاز الذى يؤكد الإحساس بالثقة بالنفس .

وهذا يتطلب نوع معين من المدرسين لأنه يبدو من الحديث أنه محوراً وأساساً للعملية التعليمية ومن هنا كانت الدعوة إلى ان هذه المهنة تحتاج إلى نوعية معينة من البشر ذات خصائص تستطيع أن تسهم فى تحقيق الأهداف التربوية المنشودة ومن أهم هذه الخصائص أن يكون ذو صحة نفسية

سليمة ، بمعنى أن يكون متوافقاً بدرجة كبيرة مع نفسه ومع الآخرين ، وأن يكون راغباً فى العمل بوظيفة مدرس بدافع من الحب للأطفال والتعامل معهم وأن يزود هذا المدرس بدراسات فى علم نفس النمو للوقوف على تطور نمو الأطفال بحيث يعطى التلاميذ كل حسب مستوى نموه وتطوره وأن يتقبلهم كما هم وأن يعمل على تنميتهم حسب قدراتهم وطاقاتهم ، وأن يزود بمبادئ أو أسس الصحة النفسية السليمة كى يعمل على تهيئة مناخ نفسى سليم داخل الفصل أثناء العمل معهم فى أى مكان ، وأن تكون لديه القدرة على التعرف على مشاكل التلاميذ وتحديدها ومساعدتهم على حلها، وأن يعمل على إشباع حاجات التلاميذ بما يحقق لهم مستوى من الثبات الانفعالى يساعدهم على الاستمرار والنمو وإلاّ ما استطاع المدرس أن يكون موضع حب تلاميذه وتقديرهم .بالإضافة إلى عدم قدرته على القيام بهذه الوظيفة التى تؤثر فى بناء الشخصية بناء سليماً .

ويستطيع المدرس أن يكتشف كثيراً من الجوانب التى تؤثر فى بناء شخصية تلاميذه وذلك عن طريق طرح سؤال فى نهاية العام فيتم فيه التعبير عن أفضل المدرسين وأهم مميزاتهم من جانب

التلاميذ بهدف الكشف عن أهم هذه الجوانـــب ومحاولـــة التحلـــى والالتزام بها أثناء ممارسة العملية التعليمية ، وقد قدم " بول ويتى " عدداً من سمات الشخصية التى ينبغى أن يتصف بها المدرس وقـــد توصل إلى هذه السمات عن طريق سؤال ١٤٠٠٠ تلميذ من تلاميذ المرحلة الثانوية والعليا – من أفضل المدرسين الذى ساعدوك؟ وقام بتحليل استجابات وتوصل إلى عدد من الصفات التـــى ينبغـــى أن يتحلى بها المدرس وهى :

١- الاتجاه التعاونى وممارســـة الديمقراطيـــة.
٢- الاهتمام بالفرد واستخدام أسلوب الرحمة فـــى عملـــه .
٣- التحلى بـــالصبر.
٤- تعدد الاهتمامـــات .
٥- الاهتمام بالمظهر الشـــخصى .
٦- التحلى بالعدالـــة .
٧- التحلى بروح الدعابة والمـــرح .
٨- التحلى بالأخلاق الكريمة والســـلوك المـــتزن .
٩- الاهتمام بمشكلات التلاميـــذ ورغباتـــهم .
١٠-التحلى بالمرونـــة .
١١-العمل على تأكيد ذات التلاميذ وتعزيز مواقـــف نجاحـــهم.
١٢-الكفاءة والقدرة العالية فى تعليم مـــادة تخصصـــه.



# الفصل السادس

## القيم والسلوك الإنساني

# القيم والسلوك الإنساني

**مقدمة :**

تعد القيم من أهم محددات صفة كل من الفرد والمجتمع، ويختلف الأفراد فيما بينهم فيما يصدر عنهم من سلوك تبعاً لاختلاف القيم المبتغاه ، كما تختلف خصائص كل مجتمع عن المجتمع الآخر تبعاً لاختلاف نوعية القيم التى يتبناها لنفسه . هذا ؛ وتحدد القيم المعايير التى من خلالها يمكن الحكم على الشيء بأنه صالح أو غير صالح ، فعن طريقها يمكن الحكم على الشجاع ، والنبيل ، والجبان ، والخائن .

هذا ؛ وليست القيم عبارة عن عدد من السمات المجردة، إنما هى أنماط من السلوك التى يمكن التعرف على القيم من خلالها . وهى ذات فاعلية كبيرة فى حياة الإنسان ، لأنها تدفع سلوكه وتوجهه ، وذات أهمية أيضاً فى حياة المجتمعات وتقدمها ، لأنها تشكل سلوك الإنسان الذى يسهم فى حضارة المجتمعات ومدنيتها .

ومن المؤكد أن كل مجتمع له ثقافته التى تميزه عن غيره من المجتمعات ، وكل ثقافة لها عدد من القيم التى تتبع

من هذه الثقافة ، وأن كل فرد من أفراد المجتمع يكتسب هذه القيم بدرجة أو بأخرى ، وتتفاوت درجة اكتساب الأفراد فى المجتمع الواحد تبعاً لمدى عمق الثقافة فى مجتمعه ، ومدى انتماء الفرد لهذا المجتمع ، حيث يتوقف على ذلك سرعة وسهولة اكتساب هذه القيم .

وتحدد قيم أى مجتمع من المجتمعات نقط الالتقاء التى يلتقى عندها سلوك الأفراد داخل المجتمع الواحد ، بما يؤدى إلى وحدة الكيان الاجتماعى للدولة . حيث إنه كلما استطاعت الدولة المحافظة على قيمها التى تتبناها ، كان لديها إحساس قوى بالتماسك الداخلى للمجتمع . هذا فضلاً عن أن هذه القيم تمكن أفراد المجتمع من تكوين شخصياتهم، فتجعلهم موضع تقدير واحترام مجتمعهم . بالإضافة إلى سرعة تأثير مثل هؤلاء الأفراد على غيرهم من أفراد المجتمع . بما يؤدى إلى تعديل سلوكهم وفق هذه القيم .

ومن هنا يمكن القول بأن القيم ثقافية المنبع ، وكلما كانت القيم ذات أصول ضاربة فى الأعماق ، كانت عملية اكتسابها سهلة ميسورة ، واستطاعت أن تشكل سلوك الأفراد دون عناء بحيث يسلكون السلوك الذى يهدف المجتمع إلى

تحقيقه . ولذلك تعد القيم ضـــرورة اجتماعيــة لكـل فـرد مـن أفراد المجتمع الذى يعيش فيه الفرد وينتمى إليــه ، لأنــها تمكـن الفرد من سرعة التجــاوب والانخـراط مــع أفـراد المجتمــع. وتسهم فى تهيئة المناخ الاجتماعى الســليم الـذى يتيــح فرصــة النمو الصحيح ، والحياة فى واقــع إنســانى لــه محدداتــه التــى تشكل أسلوب أفراد مجتمعـــه .

وفيمــا يلــى عــرض لوجـهات نظـر علمــاء النفـــس والاجتماع فى تحديد هذا المفهوم ، بمــا يمكننــا مــن فــهم هـذا المصطلح ، ومعرفة محدداتــه لإبــراز تصورهــم عــن مفــهوم القيمة . لما له من أهمية كبــيرة - كمــا ذكرنــا - فــى تشــكيل سلوك الإنســان .

**مفهوم القيم:**

لقد تعرض عــدد كبــير مــن علمــاء اللغــة والفلاســفة ، والمشتغلين بدراسة علم الاقتصـــاد والاجتمــاع ، وعلــم النفــس لتحديد معنى القيم . وقد لوحظ أنه علـــى الرغــم مــن اختــلاف العلماء فى استخدامهم لهذا المفهوم فإن معظمهم قـــد نظــر إلـــى القيــم علـــى أنهــا مجموعـــة مــن الأحكــام التــى يصدرهــا الفــرد أو الجماعــة علــى كــل ما يحيط بـــهما فــى الحيــاة .

وإن اختلفت التعبيرات التى تصاغ بها .

وقد ذكرت فوزية دياب ( ١٩٦٦ ) " أن بعض العلماء قد عرفوا القيمة بأنها الخير أو الشر ؛ مثل مور Moor ولامونت Lamont وأنها الاهتمام مثل بيرى Perry ، وأشار بعضهم إلى أنها تفضيلات Perferenoes بين الأشياء مثل ثورنديك Thorndiek وقال عنها فريق آخر بأنها علاقات بين الإنسان والموضوعات ، ورأى فريق منهم أن القيم عبارة عن استعداد نفسى أو تهيؤ للقيام بعمل نحو هدف معين . على حين يعتبرها آخرون تنظيمات لأحكام عقلية وانفعالية نحو الأشخاص أو الأشياء أو المعانى ، وأنها تقديرات أو معايير يلتزم بها الأفراد .

وقد حاول بعض العلماء تصنيف هذه التعريفات ووضعها فى إطار يسهل للقارئ أو الباحث فهم هذا المصطلح ، وقد ذكر عطية هنا ( ١٩٥٩ ) مثالاً لذلك . حيث قال : إن " برتا فريدمان " قد صنفت تعريفات القيم من وجهة نظرها إلى مشاعر ، أو اتجاهات ، أو تهيؤ ، أو نشاط، أو سلوك أو نهاية لسلوك ما ، أو تفضيل ، أو تقويم، أو استعداد .

وإذا دقق النظر فى مثل هذا التصنيف يتضح أنها قد وضعت تسعة أسس كأساس لتصنيف القيم ، وأنه يترتب على مثل هذا التصنيف إهمال عدد كبير من التعريفات التى لا تدخل تحت أى أساس من الأسس التى وضعتها " برتا فريدمان " فى تصنيفها .

وإذا ما حاولنا عرض هذه التعريفات التى تحدد معنى القيمة،وجدنا أن للقيم تعريفات متعددة ، فقد عرفها عدد من علماء النفس بأنها المثل العليا التى تدفع الفرد للقيام بعمل ما تجاه هدف معين . ومن هؤلاء رايتستون وجاستمان ( ١٩٥٦) اللذان يعتبران أن القيمة هى " عدد قليل من المثل العليا الأساسية التى يمكن أن تعيننا على تفسير سلوك الإنسان " ( ٥٤٥ ) فهى فى نظرهما المثل العليا القليلة التى يعتنقها الإنسان ، والتى عن طريق معرفتها يمكن تفسير السلوك الذى يصدر من الإنسان .

كما يعتبرها كل من ميرفى ، ونيوكومب ، وميرفى Newoomp , Murphy , Murphy بالاستعدادات أو التهيؤ للقيام بعمل نحو غاية معينة " ( عطية هنا ، ١٩٥٩ ، ١٨٦) أى أن القيمة فى نظرهم هى مجموعة الاستعدادات التى تدفع

سلوك الإنسان إلى تحقيق ما يـــهدف إليـــه .

ووجد أن بعض الباحثين قد عرفـــوا القيمـــة علـــى أســـاس أنها التفضيل والاختيار بين المرغوب فيـــه ، المرغـــوب عنـــه ، ومن هؤلاء محمـــد إبراهيـــم كـــاظم ( ١٩٦٢ ) الـــذى يعرفـــها بقوله : " أنها مســـتوى أو معيـــار نســـتهدفه فـــى ســـلوكنا بأنـــه مرغوب فيه أو مرغوب عنه " ( ص ١٤ ) ، ويتفـــق كـــل مـــن كرتـــش وكرتشـــفيلد وبولاتشـــى Krech & Crutchfield & Pollathey (١٩٦٢ ) مع غيرهم على أن القيـــم هـــى " الاعتقـــاد حول ما هو مرغوب ، أو مـــا هـــو أفضـــل ، ومـــا هـــو غـــير مرغوب أو ما هو سيئ " ( ص ١٠٧ ) وهـــم بـــهذا التعريـــف يرون أن القيم معتقد يســـتطيع بـــه الفـــرد أن يفضـــل أو يختـــار بين المرغوب ، وغير المرغـــوب .

هذا ؛ ويـــرى كلوكـــهون Kluckhon أن " القيمـــة مفـــهوم تجريدى - ظاهر أو مضمر يمـــيز الفـــرد أو الجماعـــة - يؤثـــر فى اختياراتنـــا مـــن عـــدة بدائـــل كوســـائل وأهـــداف الســـلوك (ريشر Rescher ، ١٩٦٩ ، ٢ ) ، فالقيمـــة عنـــده عبـــارة عـــن فكرة واضحة مجردة تميز سلوك كـــل مـــن الأفـــراد والجماعـــة وتؤثر فى عملية الاختبـــار .

وتعتبرها فوزية ديـــاب ( ١٩٦٦ ) " اهتمـــام أو اختيـــار ، أو تفضيل يشـــعر معـــه صاحبـــه أن لـــه مبرراتـــه الخلقيـــة أو العقلية أو الجمالية ، بنـــاء علـــى المعـــايير التـــى تعملـــها مـــن الجماعة ووعاها فـــى خـــبرات حياتـــه نتيجـــة عمليـــة الثـــواب والعقاب والتوحـــد مـــع غـــيره " ( ص ٥٣ ) أى أن القيـــم فـــى نظرها هى ذلك الاهتمام ، أو الاختيـــار ، أو التفضيـــل الصـــادر عن المـــبررات الخلقيـــة أو العقليـــة ، أو الجماليـــة التـــى تعلـــم معاييرها من الجماعة خلال تجاربه فـــى الحيـــاة .

وإذا ما نظر إلى تعريـــف آخـــر كتعريـــف يونـــج Young وجد أنه يتفق مـــع غـــيره علـــى اعتبـــار أن القيـــم اختيـــار أو تفضيل ، ولكن التفضيل عنده بيـــن البواعـــث أو الدوافـــع التـــى تدفع الإنسان إلـــى السـلوك . حيـــث يقـــول : " إن القيـــم هـــى عملية التفضيـــل Preference بيـــن البواعـــث الإنســـانية Drives (مصطفى الخشـــاب ، ١٩٦٦ ، ١٨٧ – ١٨٩ ). هـــذا ؛ وتبـــدو القيم فـــى نظـــر محمـــد عـــاطف غيـــث ( ١٩٦٦ ) " الصفـــات الشخصية التى يفضلها أو يرغب فيها الناس فـــى ثقافـــة معينـــة " ( ص ٢٥٩ ) فهى تدخل تحـــت التفضيـــل والرغبـــة ، ولكنـــها

عبارة عن الصفـــة الشـخصية التــى ترتبــط بثقافــة معينـــة ، ويرغب فيها النـــاس .

ويذكــر ريشــر ( ١٩٦٩ ) " أن سملســر Smelser يعتـــبر القيم بمثابة التفضيل بين الحالات التـــى تعمــل موجـــهاً لســلوك الإنسان تجاه الأغراض المشروعة التى تقــود الحــدث أو الفعــل الاجتمـــاعى " .( ص ٢ )

ويتضح من هذا أن القيم عنده تدخل فـــى نطــاق التفضيــل أيضاً إلا أن التفضيل هنا بين الحالات التى تدفـــع الإنســان إلـــى السلوك الذى يحقق الأغراض المشـــروعة التـــى تقــود الحــدث الاجتمــاعى .

ويتفـــق كوبســـومى Kuppuswamy ( ١٩٧٤ ) مـــع " سملسر " وغيره ممن عرفوا القيمة علـــى أســـاس التفضيــل أو الاختيار حيث يعرفها بقوله : " إن القيمــــة هـــى تفضيــل لشـــئ محبوب أو مرغوب وهـــى مرتبطــة بإشــباع رغبــات الفــرد ، وتحقيق أهدافه ، وتـــأكيد مفهومـــه لذاتـــه " ( ص ٢٠٦ ) ولكـــن التفضيل هنا مرتبــط عنــده بإشــباع رغبــة الفــرد ، وتحقيــق أهدافه التى تحقق ذاتـــه .

وهكذا ؛ يتضح من مجموع التعريفات السابقة أنها اتفقت على اعتبار التفضيل أو الاختيار هو المحك الأساسي للتعريف ، وإن صاغ كل باحث تعريفه بصياغة تختلف عن الأخرى ، وأبرز فيها تصوره عن مفهوم القيمة .

وإذا ما نظر إلى مجموعة أخرى من التعريفات وجد أنها تعرف القيمة على اعتبار أنها معايير يحكم بها على الأشياء ، ومن هذه التعريفات تعريف فؤاد البهى السيد ( ١٩٥٨ ) الذى يعتبر القيم عبارة عن معايير اجتماعية إلا أنها من وجهة نظره ذات صبغة انفعالية فيقول : " إن القيم معايير اجتماعية ذات صبغة انفعالية ، تتصل من قريب أو بعيد بالمستويات الخلقية التى تقدمها الجماعة، ويمتصها الفرد من بيئته الخارجية الاجتماعية ، ويقيم بها موازين يزن بها الأفعال " .( ص ٢٩٤ )

ويتفق أحمد زكى صالح ( ١٩٥٩ ) مع فؤاد البهى السيد على أن القيم عبارة عن المعايير الاجتماعية التى تتكون لدى الفرد نتيجة لتأثيره بالبيئة الخارجية على اختلاف مستوياتها ، وكذلك نتيجة للمواقف الاجتماعية الخاصة التى يعيشها الفرد ، ويرى أن هذه المعايير الاجتماعية تتكون

نتيجة لخضوع الفرد لعملية التعلـــم المباشـــرة ، أو غيرهـــا مـــن البيئة التى ينشأ فيها . ويتضح ذلك من قولـــه : " إن القيـــم نـــوع من المعايير الاجتماعية التى تتـــأثر بالمســـتويات المختلفـــة التـــى يكونها الفرد نتيجة احتكاكه بمواقـــف خارجيـــة معينـــة ونتيجـــة لخضوعه لعملية التعلم المباشر أو غيرها من البيئـــة التـــى ينمـــو فيـــها . ( ص ٣٨٧ )

ويشاركهما الرأى كـــل مـــن جـــاكوب وفلنـــك Kacop & Flink فى اعتبار القيم هى المعـــايير التـــى تؤثـــر فـــى اختيـــار الإنسان لبدائل السلوك التـــى يدركـــها " ( ريشـــر ، ١٩٦٩ ، ٢) ويعرفـــها " تـــالكوت بارســـونز " " بأنـــها مســـتوى أو معيـــار للانتقـــاء Selection مـــن بيـــن بدائـــل الاتجـــاه فـــى المواقـــف الاجتماعيـــة " ( عبـــد الباســـط محمـــد ، ١٩٧٠ ، ١١٠ ) وهـــو بهذا التعريف يتفق مع كل مـــن " جـــاكوب وفلنـــك " ذلـــك لأنـــه اعتبر القيم عبارة عن مستوى أو معيـــار يســـتطيع الفـــرد عـــن طريقه أن يختار السلوك إذا مـــا كـــان فـــى موقـــف اجتمـــاعى متعدد الاتجاهات ، ويحتم عليه اختيار اتجاه واحـــد مـــن بينـــها .

كما أنه وجد أن القيمـــة قـــد عرفـــت علـــى أســـاس أنـــها المحدد الذى يستطيع به الفرد أن يحدد مـــا يريـــد مـــن الأشـــياء

التـــى يتطلـــع إليـــها . ويشـــير تعريـــف ثومبـــون Thompson ( ١٩٦٩ ) إلى هــــذا حيــث يقــول : " بأنـــها محـــدد الملامـــح الأساسية لتقاليد وقوالب الحيـــاة المدنيـــة تحـــدد الأشـــياء التـــى يتطلع إليها الأفراد ، كما أنها تحدد على المـــدى البعيـد أســلوب الحياة التى ينبغى أن يكـــون عليـــه " .( ص ٢٢٥ )

هذا ؛ وقد ربط عـــدد مـــن العلمـــاء بيـــن مفـــهوم القيمـــة وعملية التقويم ، ومن هـــؤلاء محمـــد عمـــاد الديـــن إســماعيل ( ١٩٦٢ ) الذى عرف القيمة بأنـــها " لفـــظ نطلقـــه ليـــدل علـــى عملية تقويم يقوم بها الإنسان ، وتنتـــهى هـــذه العمليـــة بـــإصدار حكم على شـــئ ، أو موضـــوع ، أو موقـــف مـــا ". ( ص ١١ ) وهو بهذا التعريف يرى أن القيمـــة عبـــارة عـــن حكـــم يصـــدره الإنســـان علـــى الأشـــياء ، أو الموضوعـــــات ، أو المواقـــــف وذلك بعد تقويمه لـــــها.

ويتفق معه فــــى ذلــك هرتزلـــر Hertzler الـــذى يعـــرف القيمة بأنــــها " تقديـــر لمعـــانى وأهميـــة الأشـــياء ، والعلاقـــات اللازمة لإشـــباع حاجـــات الفـــرد " ( فوزيـــة ديـــاب ، ١٩٦٦ ، ٢٤ ) ذلك لأنه يصدر حكماً علـــــى معـــانى الأشـــياء وأهميتـــها، والأعمال ، وكل ما يشبع حاجات الفرد بعد عمليـــــة تقديرهـــا .

ويعرف فريق آخر القيمة بأنها تنظيمـــات للأحكـــام العقليـــة المعممة ، ومن هؤلاء عطيـــة هنـــا ( ١٩٦٥ ) الـــذى يعتبرهـــا " تنظيمات معقدة لأحكام انفعالية معممـــه نحـــو الأشـــخاص ، أو الأشياء ، أو المعانى سواء كـــان التفضيـــل الناشـــئ عـــن هـــذه التقديرات المتفاوتة صريحـــاً أو ضمنيـــاً " .(ص٦٠٢ ) ويتفـــق حامد زهران ( ١٩٧٢ ) مع عطية هنا علـــى أن القيـــم " أحكـــام عقليـــة انفعاليـــة معممـــة نحـــو الأشـــخاص أو الأشـــياء ، أو المعانى ، أو أوجه النشـــاط " إلا أنـــه يراهـــا " مفـــهوماً مجـــرداً ضمنياً ، غالباً يعبر عن الفضل أو الامتيـــاز أو درجـــة الفضـــل الـــذى يرتبـــط بالأشـــخاص أو الأشـــياء أو المعـــانى أو أوجـــه النشـــاط ". ( ص ١٥٦ )

هكذا ؛ يبدو من هذه التعريفات أن القيمـــة لا تخـــرج عـــن كونها حكماً يصدره الإنسان على كل مـــن الأشـــياء أو المعـــانى، أو الموضوعات ، أو الأشـــخاص ، أو الحاجـــات ، وذلـــك بعـــد تقويمـــها أو تقديرهـــا . وهـــذا مـــا أكـــده فـــؤاد أبـــو حطـــب ( ١٩٧٤ ) عندما قال " إن تعريفات القيم كثيراً مـــا تتفـــق علـــى أنها مجموعة أحكـــام يصدرهـــا الفـــرد علـــى بيئتـــه الإنســـانية

والاجتماعية والمادية ، وهذه الأحكام هـي فـي بعـض جوانبـها نتيجة تقويم الفـرد أو تقديـره ". ( ص ٦٢ )

ويتضح من هذا أن هناك اتفاقاً بين مجموعـة مـن علمـاء النفس علـى أن القيـم عبـارة عـن مجموعـة الأحكـام التـى يصدرها الأفراد أو المجموعـات علـى مـا فـى بيئتـهم ، وأن هناك تقارباً بين هذه التعريفـات ، والتعريفـات التـى اعتـبرت القيمة لفظاً يدل على عمليـة تقويـم أو تقديـر تنتـهى بـإصدار حكم ما على شئ أو موضوع ، أو موقـف مـا ...

هذا ؛ وقد عرف عدد آخر من المشتغلين فـى مجـال علـم النفس القيم على أنـها عوامـل ، أو رغبـات شـعورية ، ومـن هؤلاء جنزبرج Ginsburg الـذى عـرف القيمـة بأنـها عبـارة عن " عوامل شعورية موجهة للسـلوك ومؤثـرة فـى التكيـف " ( عطية هنـا ، ١٩٥٩ ، ١٨٦ ) وقـد اتفـق معـه فـى هـذا " باركو " حيث يعتبر القيمة رغبات شـعورية ، وأن مـا يصـدره الفرد من أحكام قيمية هى أفكار حـول التنسـيق بيـن الرغبـات وما يراد إشباعه حيـن قـال : " إن القيـم رغبـات شـعورية ، وأن الأحكام القيمية هى أفكـار وافتراضـات حـول مـا نريـد

إشباعه والتنسيق بين الرغبـــات ". ( محمـــد جميـــل منصـــور ، ١٩٧٣ ، ١١ )

كما أن كـــيرتس Curtis ( ١٩٦٠ ) اعتـــبر القيـــم عبـــارة عن أفكار ومعتقـــدات يعتنقـــها الإنســـان عندمـــا قـــال : " إنـــها الموضوعات والأفكار ، والعقائد التـــى يتـــم اعتناقـــها " ( ١٣٨) وقد عرفها بعضـــهم بأنـــها مجموعـــة الأهـــداف المتفـــق عليـــها اجتماعياً ومن هـــؤلاء ميكرجـــى Mukerjee الـــذى يؤكـــد هـــذا الأساس لتعريف القيم ، ولكنه يشترط أن تكـــون هـــذه الأهـــداف متمثلة فى المجتمع نتيجـــة عمليـــة الاشـــتراط والتعلـــم والتنشـــئة الاجتماعية ، ويتضح هذا من تعريفـــه للقيـــم بأنـــها " مجموعـــة الأهداف المتفق عليها اجتماعياً ، والمتمثلة فـــى المجتمـــع خـــلال عمليـــــة الاشـــــتراط Conditioning والتعلـــم والتنشـــــئة الاجتماعية . ( عبد الباســـط محمـــد ، ١٩٧٠ ، ١٠٧)

هذا ؛ وقد قسم جوردن Gordon القيم إلـــى قيـــم شـــخصية، وأخرى اجتماعية ، وذكر لكل منـــها تعريفـــاً خاصـــاً ، فعـــرف القيمة الشخصية بأنها " محددات لكيفية تعـــامل أو توافـــق الفـــرد مع ما يواجهه من مواقـــف أو مشـــكلات يوميـــة ". ( جـــوردن ، ١٩٦٧ ) أما القيم الاجتماعيـــة فقـــد عرفـــها بأنـــها " تنظيمـــات

نفسية تدفع الفرد ، وتوجهه إلـــى ســلوك معيــن فـــى المواقــف الاجتماعية ". ( جـــوردن ، ١٩٦٠ )

ومن هذا العرض الموجز لتعريفات القيـــم يبــدو أن هنـــاك اختلافات بينها ولكن هذه الاختلافـــات ليســت كثــيرة وتســتطيع أن تدرك قلتـــها عندمـــا تقـــرأ تعريفـــات كـــل مـــن " مـــيرفى ونيوكمب و مـــيرفى " الذيـــن عرفوهـــا بأنـــها الاســـتعدادات أو التهيؤ . " ورايتسون وجاستمان" اللذان قـــالا عنـــها بأنـــها المثـــل العليا وسمبتون الذى عرفـــها بأنـــها محـــدد الملامـــح الأساســـية لتقاليد الحياة المدنية ، وأن هناك فريقاً مـــن العلمـــاء قـــد عرفـــها بأنـــها مســـتويات معياريـــة واعتبرهـــا بعضـــهم الاهتمامـــات ، وعرفـــها فريـــق آخـــر بأنـــها الانتقـــاءات أو الاختيـــارات ، أو التفضيـــلات .

بينما اعتبرتـــها جماعـــة أخـــرى تقيمـــات وتقديـــرات ، أو اتجاهات تقويمية فى حين نظر إليـــها فريـــق آخـــر علـــى أنـــها عوامل شـــعورية ، أو أنـــها تنظيمـــات معقـــدة لأحكـــام عقليـــة انفعاليـــة، ومنـــهم مـــن اعتبرهـــا الأغـــراض أو الرغبـــات أو الحاجات ، أو أنها الصفات التى يفضلها الأفـــراد كمـــا وجـــد أن بعضهم يعتبرها محددات لتعامل الفرد وتوافقه مـــع مـــا يواجهـــه

فى الحياة ، أو أنها تنظيمات نفسية توجـــه الفــرد إلـــى الســـلوك المعين فى المواقف الاجتماعية المختلفـــة . وهكــذا عديــد مــن وجهات النظر حول هذا المصطلـــح .

ورغم تعدد وجهات النظر حول مفـــهوم القيمـــة فإنـــه مــن الملاحظ أن الاختلافات التى تبدو بين هـــذه التعريفـــات ليســت كثيرة ، وأنها ترجع إلى اختلاف صياغتـــها ، أو إلـــى اختــلاف تصور العلماء والباحثين لهذا المفهوم ، وليـــس إلـــى الاختــلاف فى المفهوم نفسه ، لأن كل تعريف من هـــذه التعريفــات ينتــهى فى الواقع بإصدار حكم على كل ما يحيـــط بالإنســـان .

**طرق التعرف على القيم:**

للتعرف على القيـــم طــرق مختلفـــة ومتعـــددة ، فقــد رأى بعضهم أنـــه يمكـــن التعــرف عليـــها عـــن طريـــق " التســـجيل اليومى" ووصف أوجه النشاط التى يقوم بـــها الفــرد فـــى فـــترة معينة " ( شيفل ، ١٩٦٥ ، ٣٧ ) ، ويـــرى فـــى هـــذه الطريقـــة تحديد أهـــم أنـــواع النشـــاط ، ومـــن يشـــترك معـــه ، والوقـــت المخصـــص لكـــل نـــوع منـــه ، والمكـــان الـــذى يقـــام فيـــه هذا النشـــاط .

كذلك يمكن استخدام " سير الحياة دون تنظيم معين ، حيث إنها تستطيع أن تكشف عن قيم الطفل " ( برتشرد Pritchard ، ١٩٥٢ ، ١٥٨ ) أو كتابة الموضوعات العامة كأن يكتب الفرد موضوعات " تعبر عن احساساته وآرائه التى تكون موضع اهتمام بالنسبة له " ( شيفل ، ١٩٦٥ ، ٣٨ ) ، كأن يعرض مثلاً ما ينبغى أن يكون عليه سلوك الإنسان أو الصديق ... وهكذا .

وترى مجموعة أخرى استخدام الأساليب الإسقاطية للتعرف على القيم ، وذلك عن طريق استجابة الفرد للصور التى تتضمن موضوعات متصلة بالعلاقات بين الأفراد سواء كانت بين البنت أو الولد ، أو الصغير والكبير ، وقد استخدم راثس Raths هذه الطريقة عندما أراد تحليل القيم ( محمد عماد الدين إسماعيل ، ١٩٥٩ ، ٥٧٥ ) ، كما أنه يمكن الحصول على الاستجابة عن طريق إجابة الفرد عن عدد من الأسئلة التى تتصل وهذه الصور " كأن يسأل الفرد مثلاً ، ماذا تفعل إذا كنت فى موقف هذا الشخص مشيراً إلى الصورة ؟ أو ما رأيك فى مثل هذا الموقف .. وهكذا. ( شيفل، ١٩٦٥ ، ٣٦ ) هذا ؛ ويتم التعرف على قيم الفرد

بعد تفسير الإجابات عن هذه الأسـئلة .

وتستخدم أيضاً اسـتجابات الأفـراد للقصـص والمواقـف التى يذكرها المدرس فى ملخص القصـة ، وذلـك عـن طريـق طرح عدد من الأسئلة مثل الأسـئلة السـابقة . هـذا ؛ وتضـاف الدراما الاجتماعية كطريقة مـن الطـرق التـى يسـتطيع عـن طريقها الفرد إظـهار شـعوره الشـخصى ، وعلاقتـه بمواقـف المشكلة ، كذلك يمكن الاستدلال بـالدور الـذى يختـاره الفـرد ويتمسك به علـى قيمـه ، ويؤكـد ذلـك كرونبـاك Cronback (١٩٤٩) بقوله : " أن الروايات التمثيلية تسـهم فـى بيـان قيـم الفرد ، وذلك لأنه عن طريق الدور الـذى يسـعى الفـرد إلـى أخذه يستطيع أن يسقط ما لديه من قيـم يعتنقـها". ( ٤٧٥ )

ويـرى فريـق آخـر أنـه يمكـن اسـتخدام الملاحظـة بأنواعها، والتسجيلات الوصفية للتعـرف علـى قيـم التلاميـذ ، فيستطيع المدرس أن يسـجل كـل مـا يحـدث داخـل حجـرة الدراسة ، وخاصة ما يتصل بالعلاقـات بيـن الأفـراد ، وكذلـك تفاعل المجموعة مـع الفـرد ، ويـرى " رايتسـتون وآخـرون" (١٩٥٦) " أن الملاحظـة غالبـاً مـا تكـون محصـورة فـى ملاحظة سلوك الأفراد ، وأوجه نشاطهم المختلفـة ،ويذكـر أنـه

سواء كانت هذه الملاحظة يومية ، أو محـــددة المواقــف ، فــإن الملاحظ يستطيع أن يســتخلص قيـم هـؤلاء الأفــراد الخلقيــة والاجتماعيـــة . " ( ص ٥٥٦ ، ٥٥٧ )

- وينبغى عند الملاحظـــة أو التســجيل أن يشــار إلــى مــا يحدث من تغيرات فى العلاقات والظروف التـــى علــى أساســها يتغير مدى اشــتراك الفــرد مــع الجماعــة ، وأن يســتمر هــذا التسجيل لمدة عدد من الأســابيع أو الشــهور ، كمــا أنــه يجــب تعيين أوقات خاصة لملاحظة سلوك الأفراد ، يتــم فيــها تدويــن علاقة الفرد بالمجموعة وذلــك لمــدة ســاعة أو ســاعتين ، مــع ضــرورة وصــف عمــل الفــرد أثنــاء الملاحظــة والاهتمــام باستجاباته تجاه المجموعة ، ومدى تفاعلـــه معــها .

كذلك تستطيع المناقشـــات التــى تــدور بيــن الأفــراد أن تؤدى إلى معرفة القيم التى يتمسك بــها هــؤلاء الأفــراد ، هــذا وللرغبات دور فى بيان القيم لــدى الأفــراد فيســتطيع الفــرد أن ينبئ عن قيمــه عــن طريــق اختيــاره لأهــم الرغبــات التــى يتمناها، وفـــى ذلــك يقــول شــيفل ( ١٩٦٥ ) " أنــه يمكــن عرض رغبــات ثــلاث يتـــم عــن طريقــها تحديـــد قيـــم الشـــخص " .( ص ٤٠ )

كما أن المذكرات الشخصية التى يقوم بتسجيلها الأفراد، وكتابة القصص دون التقيد بتنظيم معين تمكن من معرفة القيم ، وقد أشارت إلى هذه الطريقة "كارسون" ( ١٩٥١ ) حيث ذكرت " أن المذكرات الشخصية هى السجل الذى يسجل فيه المتفوق أوجه النشاط ، والناس الذين يتعامل معهم، وعن طريقها يمكن التعرف على قيمه ". ( ص ٤٤٦ )

كل هذه الطرق يمكن أن تسهم إسهاماً إيجابياً فى التعرف على القيم بعد أن يتم تحليل الاستجابات المختلفة والمحتويات المتعددة التى يتحصل عليها الباحث ، ثم يقوم بتحديد العبارات التى تحمل القيم ، ويفسرها ثم ينقح ويعدل هذا التفسير ، وبعد ذلك تجمع القيم فى وحدات ضمنية وتتلوها عملية التصنيف والتبويب . وقد استخدم رالف هوايت ( ١٩٤٧ ) هذه الطريقة فى التعرف على القيم ( محمد إبراهيم كاظم ، ١٩٦٥ ، ٦٣٩ ) .

هذا ؛ وتستطيع الاختبارات والمقاييس أن تعطى صورة واضحة عن قيم الأفراد بطريقة دقيقة ، وخاصة تلك التى قام بتصميمها وتطبيقها عدد من العلماء المشتغلين بدراسة

سلوك الإنسان وأوجدوا لها صدقاً وثباتاً ، ذلك لأنها مرت قبل الوصول إلى الصدق والثبات بعدد من التجارب والتطبيقات العلمية السليمة التى أدت إلى صدق وثبات هذه الاختبارات ، وقد أكد ذلك ريشر Rescher ( ١٩٦٩ ) حين قال : " إن المقاييس التى تقيس القيم تعتبر من أحسن الوسائل التى تساعد على التعرف على القيم ، وخاصة المقاييس التى تصمم على أساس التفضيل " ( ص ٦٨ ) ويشاركه الرأى كل من رايتستون وآخرون ( ١٩٥٦) " حيث يعتبرون أن الاختبارات المقننة من أهم وسائل الكشف عن القيم " ( ص ٥٥٢ )

ومما تقدم يمكن تحديد الطرق والوسائل التى يمكن استخدامها للتعرف على القيم فيما يلى:

١- طريقة تحليل محتويات السير .
٢- طريقة تحليل الموضوعات.
٣- طريقة المناقشة والحوار وغيرها من الأساليب التى تستخدم فى التعرف على القيم .
٤- الطرق الاسقاطية.
٥- طريقة استخدام الاستبيان .
٦- طريقة استخدام الاختبارات .

## المراجع العربية


- أرنست هليجارد . مختارات من علم النفس . ترجمة عبد الرحمن عجاج . مراجعة محمد خليفة بركات . القاهرة : مركز الشرق الأوسط . سلسلة الألف كتاب ( ١٥٤ ) ١٩٥٧ .
- آمال المسيرى : المقومات والعوامل المؤثرة فى العلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة . صحيفة التربية . العدد الثالث . يونيو ١٩٧٦ .
- بول لاندس وجون هاير. التكيف الاجتماعى للاطفال . ترجمة السيد محمد عثمان . مراجعة عبد العزيز القوصى . سلسلة دراسات سيكولوجية "١٧" القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٥٤.
- جون كونجر وآخرون . سيكولوجية الطفولة والشخصية . ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة وجابر عبد الحميد جابر . القاهرة : النهضة العربية ، ١٩٧٠ .
- جون بولبى . رعاية الطفل وتطور الحب . ترجمة السيد محمد خيرى وآخرون . القاهرة : دار المعارف، ١٩٥٩ .

- جين جراميز . تفـهم العلاقـات بيـن الجماعـات . ترجمـة عدلى سليمان . القـاهرة : دار القلـم ، ١٩٧٤ .
- جـيرارد سـيدنى . الشـخصية بيـن الصحـة والمـرض . (التكيف الشخصى ) ترجمة سيد خـير الله وحسـن الفقى . القاهرة : الأنجلـو المصريـة ، ١٩٧٣ .
- حـامد زهـران . الصحـة النفسـية والعـلاج النفسـى . القاهرة: عالم الكتـب ، ١٩٧٤ .
- حامد زهران . علم النفـس الاجتمـاعى . القـاهرة : عـالم الكتـب ، ١٩٧٢ .
- حمدى حنبلى . الصحة النفسـية ومشـاكل وحلـول الأسـرة المدرسية . بيروت : المكتـب التجـارى للطباعـة والنشـر ، ١٩٦٩.
- دانا فرنسورث . الصحـة النفسـية فـى الجامعـة . ترجمـة جيمـى بشـاى . مجلـة التربيـة الحديثـة العـدد الرابع. ابريـل ١٩٥٦ .
- رمزية الغريب . حاجتنـا إلـى تخطيـط الصحـة النفسـية . صحيفة التربية العدد الثـالث ، مـارس ١٩٦٠ .
- رايتستون واين وجستمان جوزيـف . التقويـم فـى التربيـة الحديثة . ترجمة محمد محمـد عاشـور وآخـرون.

القاهرة : الأنجلو المصريـــة ، ١٩٥٦ .

- سبرجون انجلـــس وســتوارت فنــش . المشـــاكل الإنفعاليـــة للنمو. ترجمة السيد محمد خيرى . مراجعـــة عبــد العزيز القوصى . القاهرة : النهضـــة المصريـــة ، ١٩٥٦ .

- سلوى الملا . الصحة النفســـية . القـــاهرة : دار المعـــارف ، ١٩٧٧ .

- سيد عثمان . المسئولية الاجتماعية دراســـة نفســية اجتماعيـــة ط. الأولـــى . القـــاهرة : الأنجلـــو المصريـــــة ، ١٩٧٣ .

- ســيد أحمــد عثمـــان . علـــم النفـــس الاجتمـــاعى الـــتربوى ط. الأولـــى - التطبيـــع الاجتمـــاعى . القـــاهرة : الأنجلو المصريـــة ، ١٩٧٠ .

- سيجمند فرويد . معالم التحليـــل النفســـانى . ترجمـــة محمـــد عثمـــان نجـــاتى . القـــاهرة : النهضـــة العربيـــة ، ١٩٦٦ .

- صموائيل مكاريوس . الصحة النفســـية والعمـــل المدرســـى . ط٢٠ . القاهرة : النهضـــة المصريـــة ، ١٩٧٤ .

- صموائيل مكاريوس . مشكلات الصحة النفســـية فـــى الـــدول

النامية . القاهرة : النهضـــة المصريـــة ، ١٩٧١ .
- طلعــت منصـــور . التعلــم الذاتـــى وارتقـــاء الشـــخصية . القاهرة: الأنجلو المصريـــــة ، ١٩٧٨ .
- عبد الباسط محمد . عرض تحليلى لمفهوم القيمـــــة فـــى علـــم الاجتماع . المجلـــة الاجتماعيـــة القوميـــة . العـــدد الأول . يناير ١٩٧٠ - المجلد الســـــابع .
- عبد السلام عبد الغفار . فـــى طبيعـــة الإنســـان . القـــاهرة : النهضة العربيـــة ، ١٩٧٣ .
- عبد السلام عبد الغفـــــار . مقدمـــة فـــى الصحـــة النفســـية . القاهرة : النهضة العربيـــــة ، ١٩٧٦ .
- عبد السلام عبد الغفار واحمد عبـــد العزيـــز ســـلامة . علـــم النفس الاجتماعى . القـــاهرة : النهضـــة العربيـــة ، ١٩٧٦ .
- عبد العزيز القوصى . أســـس الصحـــة النفســية . القـــاهرة : النهضة المصريـــة ، ١٩٦٩ .
- عبد العزيز القوصى . الصراع الثقافى وأثـــره فـــى الصحـــة النفسية -صحيفة التربية - العـــدد الأول . نوفمـــبر ١٩٥١ .
- عبد العزيز القوصى . الصحة النفسية وأثرهـــا فـــى التربيـــة

لعالم متغير . صحيفة التربية – العدد الثانى . يناير ١٩٥٥ .

- عبد المجيد عبد الرحيم . علم النفس الاجتماعى . القاهرة: النهضة المصرية ، ١٩٦٩ .

- عثمان لبيب فراج . أضواء على الشخصية والصحة العقلية . القاهرة : النهضة المصرية .ط. الأولى، ١٩٧٠ .

- عطية محمود هنا . التوجيه التربوى والمهنى . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٥٩ .

- عطية محمود هنا . دراسات حضارية فى القيم . لويس مليكه . قراءات فى علم النفس الاجتماعى . القاهرة : الدار القومية للطباعة والنشر ، ١٩٦٥.

- على احمد على . فى سبيل أسرة سعيدة . مجلة العربى . العدد ٢٠٩ أبريل ١٩٧٦ .

- فاخر عاقل . معنى الإنسانية . مجلة العربى . العدد ٢٠٦، يناير ١٩٧٦ .

- فرانك سفرين . علم النفس الإنسانى . ترجمة طلعت منصور وآخرون . القاهرة : الأنجلو المصرية،

. ١٩٧٨

- فؤاد البهى السيد . علم النفـــس الاجتمـــاعى . القـــاهرة : دار الفكر العربـــى ، ١٩٥٨ .

- فؤاد أبو حطب . العلاقة بين أسلوب المعلم ودرجـــة التوافـــق بين قيمــــه وقيـــم التلاميـــذ . المجلـــة الاجتماعيـــة القوميـــة . العـــدد الأول . ينـــاير ١٩٧٤ . المجلـــد الحادى عشـــو .

- فؤاد أبو حطب . السلوكية فى علم النفـــس . عـــالم الفكـــر . المجلد الرابع ، العـــدد الأول ، يونيـــو ١٩٧٣ .

- فوزية دياب . القيم والعـــادات الاجتماعيـــة . القـــاهرة : دار الكتاب العربـــى .

- كليفورد اندرس . طريقك إلى الصحـــة والســـعادة . ترجمـــة شـــاكر خليـــل نصـــار . بـــيروت : دار الشـــرق الأوســـط ، ١٩٦٥ .

- كونستانس فستر . تربية الشعور بالمسئولية عنـــد الأطفـــال . ترجمـــة خليـــل كـــامل إبراهيـــم . مراجعـــة عبـــد العزيز القوصى . القاهرة : النهضـــة المصريـــة ، ١٩٦٣ .

- محمد إبراهيم كاظم. تطور فى قيم الطلبة الكليـــة فـــى خمـــس

سنوات. القاهرة : الأنجلو المصرية ، ١٩٦٢ .
- محمد إبراهيم كاظم . التطور القيمى وتنمية المجتمعات الريفية . المجلة الاجتماعية القومية . العدد الثالث ، سبتمبر ١٩٧٠ . المجلد السابع .
- محمد جميل منصور . دراسة تحليلية للقيم المرتبطة بالعمل لدى المراهقين المصريين ، ١٩٧٣ . رسالة دكتوراه ، كلية التربية . جامعة عين شمس .
- محمد عاطف غيث . علم الاجتماع . ط. الأولى . القاهرة: دار المعارف ١٩٦٦ .
- محمد عماد الدين إسماعيل وآخرون . قيمنا الاجتماعية وأثرها فى تكوين الشخصية . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٦٢ .
- محمد فاضل الجمالى . تربية الإنسان الجديد . تونس : الشركة التونسية للتوزيع ، ١٩٦٧ .
مصطفى الخشاب . علم الاجتماع ومدارسه . الكتاب - الثالث . القاهرة : الدار القومية ، ١٩٦٦ .
- مصطفى فهمى . الصحة النفسية . القاهرة : دار الثقافة ، ١٩٦٧ .

- مصطفى فهمى . الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع . القاهرة : دار الثقافة ، ١٩٦٧ .

- نبيه اسماعيل .دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية السليمة لدى طلاب الجامعة . رسالة دكتوراة كلية التربية – جامعة عين شمس. ١٩٨٠ م.

- هلين جيلهام . مساعدة الطفل على تقبل ذاته والآخرين . ترجمة محمد عبد السلام احمد . القاهرة : وزارة التربية والتعليم ، ١٩٦٤ .

- هيلن شاكتر . كسب محبة الغير . ترجمة السيد محمد عثمان . سلسلة دراسات سيكولوجية "١٨" القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٤٩ .

- هول ك. ولندزى . نظريات الشخصية . ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون . مراجعة لويس كامل مليكة . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، ١٩٧١ .

- وليم فننجر . النمو الوجدانى والانفعالى . ترجمة سامى على الجمال . مراجعة عبد العزيز القوصى . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٦٢ .

- وليم وول . التربية و الصحـــة النفسـية . ترجمـة إبراهيـم حافظ . سلسلة الألـف كتـاب " ٤٧٧ " القـاهرة : دار الـهلال ، ١٩٥٢ .

## المراجع الأجنبية

- Bobem., W. : The Role of Psychiatric Social Work in Mental Health. In Rose ( Ed. ) Mental Health and Mental Disorder. New York : Norton Co. 1955.
- Bugental, J. F. : Challenges of Humanistic Psychology. N. Y. : MCGRA-HILL, 1977.
- Bugental, J. F. Hummistic Psychology : A New Brack. Through. Amer. Psychologist, 1963.
- Carrall, H. : Mental Hyaienc, New Jersy; Prentic-Hall, Inc., 1964.
- Child, I. L. : Humanistic Psychology and the research tradition : their several virtues, New York : Wiley John Wiley & Sons ; INC. 1973 .
- Coleman, J. C. : Personality Dynamics and affective behavior. Chicago : Scott Foresman and Co., 1960 .
- Coleman, J. & Browne W. Abnormal psychology and Modern life. London : Scott Foresman and Co., 1960 .
- Curtis J. Social Psychology. New York : McGraw-Hill Book Company INC. 1960.
- Day, W. F. : Behaviorism and Humanism. In Floyed Matson. (Ed.) Without, Within. Adivision of wadswoth publishing Company ; Inc., U. S. A.,

1973 .
-Day, W. F. :Humanistic Psychology and Contemporary behaviorism. In Floyed Matson. (Ed.) Without, within. Advision of wadswoth publishing company, INC. U. S. A. 1973.
-Deheon b. & Havighurst R. Educating Gifted Children Chicago : University of Chicago , 1957.
-Dollard , J .and Miller , N. E . personality and psychotherapy : An Analysis in terms of learning ; thinking and culturs . NEW YORK : Me Graw Hill , 1950 .
- Farberman , H .A . The University and Community Mental Health : New Trend . Year Book of psychiatry and applied Mental Health . Year " Book Medical Publishers INC . U . S . A . 1975 .
- Fliegler L . & Bich C . Summary of Research on the Academically Tallented Student Washington : American Educational Research Association {NEA} , 1959 .
- Frankl , E .Man's search for meaning . NEW YORK : Washington . Squate press , 1963 .
- Freud ,S . AN outline of psychoanalysis . NEW YORK NORTON and Co. 1949 .
- Fromm, E . The Sane Sone Society . NEW YORK : Kiniehayt , 1955 .
- Fromm, E . The Art of Loving . NEW YORK,Harper, 1956 .
- Fromm, E . The Feer of Freedom . LONDON : Routledge & Kegan Paul LTD .1960 .
- Fromm, E . Crisis of Psychoanalysis . BRITAIN :

Pelican Book , 1973 .

- Getzles , I . JACKSON, P. Creativity and intelligence : Explorations with gifted students . NEW YORK : John Wiley Sons INC . 1963 .
- Hamad, B. Somehome Factors In Relation to Mental Health In Khartoum University students. Journal of the American College Association, 1974. 23.2 , 127-133.
- Halpin, G. & et. Al. Biograhical correlation of the creative personality gifted adolescent Exceptional Children, 1973, 39.8 , 652 -653 .
- Harding, J. Behaviorstic and Humanistic approached Compatible or incompatible. In A. Wandersman and others ( Ed. ) Humanism and Behaviorism . New York Press Oxford 1967.
- Jourard, M. S. Personal adjustment, an approach through the study of healthy personality, New York , The Mecmillan. Co. 1963 .
- Kaluger, G. & Kaluger, A. F. Human development the span of lifl. U. S. A. : The C. V. Mos by Company. 1974.
- Kappuswamy, B. Child Behavior and Development. India : Vikas publoshing House Pvt Ltd., 1974 .
- Maslow, A. H. Motivation and personality. New York : Harper & Row, 1970.
- Maslow, A. H. Towards sahumanistic biology. Amer. Psychologist. 1969. 24, & 734-735.
- Maslow, A. H. Towards psychology of being. New York : Van Nostrand. 1962 .
- Maslow, A. H. The Futher reaches of Human Nature. New York The Viking Press, 1971 .

- Meltzer, H. & Ludwing, D. Positive mental health of workersas related to memory optimism work cometency and erschified valucs , Psychological Abstract 1971, Vol. 46, N. 3, 5265 .
- MUNN , N.L. Psychology . The fundamentals of human adjustument . New York : Houghton Mifflin, Company 1966.
- MURRAY , H.A. Explorations in personality , New York : Oxford . 1938.
- Rescher , N. Introductions to boys and girls . New Jersey : prentice – Hall , INC , Engle – wood Cliffs , 1969.
- Ruth , C. Understanding Group Behaviour of Boys and Girls. New York : Columbia University , 1951.
- SKINNER , B.E. Humanism and behaviourism Co. F., Matson W. { ED.} without , within , ADIVISION of wathswoth publishing company , INC. U.S.A. 1973
- Thompson, G. child psychology. India : press Bomby, 1969.
- WATSON, J.B. Psychology, From the standpoint of a behaviourist, philadelphia and London : Lippincott company, 1919.
- WATSON, J.B. Behaviorism. University of Chicago : chicago press, 1930.
- Watson, J. B. Behavior : An introduction to Comparatice Psychology. New York : Holt, Rin-chart and Winston. 1914
- WILLIAMSON, R.C. socialzation, mental health and social .A santiogo sample. Psychological Abstracts . 1976 vol, 56.N3.4166.

- WINTHROP, H. Ahumanistic psychology is Born. In r. Guthrie. {ED.} Psychology in the world to day. London : Addison-wesley publishing INC. 1968.
- YAMAMOTO, K. HEALTHY Students in the college environment. Personnel GuidaneeJ .1970.48.10.809-816.



**المحتويات**

